

Утверждаю

Заведующий д/с №86



МЕНЮ

16.09.2026

Наименование блюда	Выход блюда ясли/сад, г	Химический состав			Эн/ц ясли/сад, ккал
		Белки ясли/сад, г	Жиры ясли/сад, г	Углеводы ясли/сад,	
Завтрак					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	40 / 50	0,6/0,8	2,0/2,5	3,7/4,6	35,3/44,2
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120 / 150	10,1/12,7	12,6/15,4	2,3/2,9	163,4/201,6
КАКАО С МОЛОКОМ	150 / 200	2,9/3,9	3,0/4,0	10,1/13,4	79,8/106,4
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30 / 40	1,9/2,5	4,9/6,7	12,9/17,0	102,9/138,8
		15,5/19,9	22,5/28,6	29,0/37,9	381,4/491,0
II Завтрак					
КЕФИР	150 / 180	4,4/5,2	3,8/4,5	6,0/7,2	79,5/95,4
ВАФЛИ	30 / 30	0,9/0,9	1,1/1,1	23,3/23,3	106,2/106,2
		5,3/6,1	4,9/5,6	29,3/30,5	185,7/201,6
Обед					
СУП РЫБНЫЙ	150 / 200	5,6/7,9	2,1/2,9	9,7/15,6	80,5/120,8
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120 / 140	3,0/3,5	2,9/4,2	9,0/10,6	85,0/88,3
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	50 / 70	7,7/9,7	8,9/11,2	5,6/6,9	133,4/166,9
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150 / 180			5,0/6,1	20,1/24,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20 / 30	1,3/2,0	0,2/0,3	8,5/12,7	40,8/61,2
		17,6/23,1	14,1/18,6	37,8/51,9	359,8/461,6
Уплотненный полдник					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120 / 140	3,7/5,0	4,0/4,4	23,3/32,0	144,1/187,2
ОЛАДЬИ ИЗ СЕРДЦА	50 / 70	7,5/10,4	4,3/6,0	4,4/5,9	86,2/119,5
ЧАЙ С САХАРОМ	150 / 200	0,1/0,2		7,0/8,1	28,5/32,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20 / 20	1,3	0,2	8,5	40,8
		12,6/16,9	8,5/10,6	43,2/54,5	299,6/380,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		64,3/86,3	61,9/79,5	139,4/177,9	1391,8/1781,1