

Утверждаю
Заведующий МБДОУ №86



МЕНЮ 18.09.2026

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, г	
Завтрак					
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	40 / 50	0,6/0,8	2,0/2,5	3,7/4,6	35,3/44,2
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120 / 150	9,9/12,4	11,9/14,9	7,6/9,6	182,7/228,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150 / 200	3,0/3,1	3,0/3,1	11,5/13,9	85,7/96,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20 / 20	1,3/1,3	0,2/0,2	8,5/8,5	40,8/40,8
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30 / 40	1,9/2,5	4,9/6,7	12,9/17,0	102,9/138,8
		16,7/20,1	22,0/27,4	44,2/53,6	447,4/548,8
II Завтрак					
КЕФИР	150 / 180	4,5/5,4	0,2/0,2	6,0/7,2	46,3/55,8
БАТОН	20 / 25	1,5/1,9	0,6/0,7	10,3/12,9	52,4/65,5
		6,0/7,3	0,8/0,9	16,3/20,1	98,7/121,3
Обед					
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ	150 / 200	8,4/12,0	8,4/8,8	17,3/25,3	178,2/228,7
ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ	120 / 140	4,5/5,4	3,7/4,2	20,5/24,4	133,8/156,5
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50 / 70	9,8/13,7	12,2/17,0	8,4/11,7	182,3/254,5
СОУС ТОМАТНЫЙ	30 / 30	0,3/0,3	1,2/1,2	1,5/2,1	18,2/20,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ 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
		24,3/33,4	25,7/31,5	61,2/82,3	573,4/745,8
Уплотненный полдник					
ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ	150 / 200	4,8/6,4	7,3/9,7	19,8/26,4	164,7/219,6
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОДЫ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	150 / 200	0,1/0,1		16,5/22,0	66,3/88,3
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60 / 70	7,4/8,4	4,4/5,0	46,8/54,5	255,7/296,4
		12,3/14,9	11,7/14,7	83,1/102,9	486,7/604,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		59,3/75,5	60,2/74,5	204,8/258,9	1606,2/2020,2