Утверждаю
и.о. заведующий д/с №86

МЕНЮ

02.11.2026

Наименование блюда	Выход блюда, г ясли/сад	Химический состав			Эн/ц, ккал ясли/сад
		Белки, г ясли/сад	Жиры, г ясли/сад	Углеводы, г ясли/сад	
Завтрак					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150 / 200	5,0/6,7	7,6/10,1	17,8/23,8	160,4/213,8
ЧАЙ С САХАРОМ	150 / 200	0,1/0,2		7,0/8,1	28,5/32,9
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30 / 40	1,5/2,3	0,6/0,9	16,9/22,0	79,0/105,2
		6,6/9,1	**8,2/11,0**	**41,7/53,9**	**269,2/351,9**
II Завтрак					
КЕФИР	150 / 180	4,3/5,2	3,7/4,5	6,0/7,2	79,5/95,4
ВАФЛИ	25 / 25	1,9/1,9	2,5/2,5	18,6/18,6	104,3/104,3
		6,2/7,1	**6,2/7,0**	**24,6/25,8**	**183,8/199,7**
Обед					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150 / 200	5,3/6,7	5,0/6,5	10,8/14,4	109,9/142,8
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40 / 50	0,8/1,0	3,6/4,5	3,1/3,9	47,6/59,5
РИС РАССЫПЧАТЫЙ	120 / 140	2,9/3,4	2,8/3,3	30,5/35,6	158,7/185,3
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50 / 70	8,4/11,7	8,2/11,5	2,4/3,3	116,6/163,5
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
		18,7/24,8	**19,8/26,1**	**60,3/76,0**	**493,7/636,7**
Уплотненный полдник					
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ С МЯСОМ	120 / 140	3,2/3,9	3,4/4,1	16,8/21,1	113,9/141,1
ЧАЙ С САХАРОМ / НАПИТОК ИЗ ЯГОДЫ	150 / 200	0,1/0,1		7,0/25,7	28,5/103,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20 / 20	1,3/1,3	0,2/0,2	8,5/8,5	40,8/40,8
		13,8/18,2	**16,0/21,6**	**36,4/61,0**	**347,9/515,3**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		**45,3/59,2**	**50,2/65,7**	**163,0/216,7**	**1294,6/1703,6**