

Утверждаю
Заведующий д/с №86



МЕНЮ

03.06.2026

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					
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40 / 50	1,2/1,5	0,1/0,1	2,5/3,2	15,5/19,4
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120 / 150	19,6/24,5	11,5/14,3	22,6/28,3	277,3/346,5
СОУС МОЛОЧНЫЙ	30 / 30	0,6	1,6	4,0	32,7
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150 / 200	3,0/3,9	3,1/4,1	10,7/14,2	83,3/111,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30 / 40	1,9/2,5	4,9/6,7	12,9/17,0	102,9/138,8
		26,3/33,2	21,2/25,3	52,7/67,7	511,7/638,7
II Завтрак					
КЕФИР	150 / 180	4,4/5,2	3,8/4,5	6,0/7,2	79,5/95,4
ПЕЧЕНЬЕ	30 / 30	0,9/0,9	1,0/1,0	23,2/23,2	106,2/106,2
		5,3/6,1	4,8/5,5	29,2/30,4	185,7/201,6
Обед					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150 / 200	4,8/6,1	5,8/7,5	5,3/7,0	95,6/123,3
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	120 / 140	2,5/2,9	5,1/5,9	18,9/22,1	132,1/154,1
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ / РЫБА ПРИПУЩЕН.	50 / 70	9,5/13,7	2,7/5,4	8,0/13,6	94,1/157,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150 / 180			5,0/6,1	20,1/24,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30 / 30	2,0/2,0	0,3/0,3	12,7/12,7	61,2/61,2
		18,8/24,7	13,9/19,1	49,9/61,5	403,1/520,3
Уплотненный полдник					
МАКАРОНЫ 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
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОДЫ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	150 / 200	0,1/0,1		15,2/22,0	61,2/88,3
БАТОН	20 / 30	1,5/2,3	0,6/0,9	10,3/15,4	52,4/78,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20 / 20	1,3	0,2	8,5	40,8
		14,1/19,1	9,1/11,5	61,7/83,8	384,7/514,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		64,5/83,1	49,0/61,4	193,5/243,4	1485,2/1875,0