

Утверждаю  
Заведующий д/с №86

*Сидор*



## МЕНЮ

19.06.2026

Наименование блюда	Выход, г Ясли/сад	Химический состав			Эн/ц, ккал Ясли/сад
		Белки, г Ясли/сад	Жиры, г Ясли/сад	Углеводы, г Ясли/сад	
<b>Завтрак</b>					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150 / 200	4,5/6,6	7,4/9,9	20,0/30,9	165,4/240,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150 / 200	2,3/3,1	2,3/3,1	10,4/13,9	72,6/96,6
СЫР	5 / 7	1,1/1,6	1,4/2,0		17,7/24,7
МАСЛО	5 / 7	0,1/0,1	4,2/5,8	0,1/0,1	37,6/52,4
БАТОН	20 / 25	1,5/1,9	0,6/0,7	10,3/12,9	52,4/65,5
		<b>9,5/13,3</b>	<b>15,9/21,5</b>	<b>40,8/57,8</b>	<b>345,7/479,6</b>
<b>II Завтрак</b>					
КЕФИР / БИОЛАКТ	150 / 180	0,1/1,0	0,1/0,2	11,5/20,2	47,3/86,0
БАТОН	20 / 25	1,5/1,9	0,6/0,7	10,3/12,9	52,4/65,5
ФРУКТ	100/100	1,5/1,5	0,5/0,5	21,0/21,0	96,0/96,0
		<b>3,1/3,5</b>	<b>1,2/1,4</b>	<b>42,8/54,1</b>	<b>195,7/247,5</b>
<b>Обед</b>					
БОРЩ С МЯСОМ	150 / 200	5,2/6,6	7,5/9,7	9,2/12,2	128,1/167,0
ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ	120 / 140	4,5/5,4	3,6/4,2	20,5/24,4	132,3/156,5
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50 / 70	9,2/12,8	9,6/14,4	5,9/7,7	146,4/210,8
СОУС ТОМАТНЫЙ	30 / 30	0,3/0,3	1,2/1,2	1,5/1,5	18,2/18,2
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
		<b>20,5/27,1</b>	<b>22,1/29,8</b>	<b>50,6/64,6</b>	<b>485,9/638,1</b>
<b>Уплотненный полдник</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40 / 50	0,6/0,8	2,0/2,5	3,7/4,6	35,3/44,2
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180 / 200	10,4/12,8	10,1/12,2	25,1/30,1	233,3/281,3
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	1,3/1,3	0,2/0,2	8,5/8,5	40,8/40,8
		<b>13,9/17,3</b>	<b>12,9/15,8</b>	<b>62,8/80,6</b>	<b>423,0/533,2</b>
		<b>47,0/61,2</b>	<b>52,1/68,5</b>	<b>197,0/257,1</b>	<b>1450,3/1898,4</b>