



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ «детский сад № 186»  
Ю.В.Тонкова

Российская Федерация  
Область Московская  
Муниципальное образование «городской округ Истринский»  
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «детский сад № 186»  
Истринский район, с/пос. Истринское, д. 186  
ОГРН 5026802960768

МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

3 августа 2023 г

Четверг 1

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С	№ т/к
			г	г				
			Всего	Всего				
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Каша кукурузная молочная с маслом сливоч	200/180	4,5	5,9	22	159	0,59	4/4
2	Кофейный напиток с молоком	180/160	3	2,9	13,4	89	0,52	13/10
3	Батон с маслом и сыром	35/5/10, 30/3/5	4,9	2,9	14,0	104	0,07	4/13
4								
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
1	Фрукты	120/100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	183-7
<b>Итого за прием</b>			<b>16,4</b>	<b>15,3</b>	<b>63,5</b>	<b>441</b>	<b>1,7</b>	
<b>ОБЕД</b>								
1	Помидор свежий порционный	30/20	0,6	0	3,8	14	20	7.098
2	Суп лапша на курин. бульоне	200/180	1,9	2,8	11,1	78	0,38	20/2
3	Мясо кури отварное в соусе	80/70	12,2	13,1	2,1	175	0,58	2/9
4	Картофельное пюре	150/140	3,1	4,2	20,6	135	10,74	3/3
5	Компот из сухих фруктов	200/180	0,5	0	18,3	72	50,16	6/10
6	Хлеб пшеничный (обогащенный)	30	9	1	48	240	8	7.051
7	Хлеб ржаной	50	8	1	47	210	0	7.002/1
<b>Итого за прием</b>			<b>35,3</b>	<b>26,1</b>	<b>153,6</b>	<b>973</b>	<b>84,27</b>	
<b>УПЛОТНЁННЫЙ УЖИН</b>								
1	Сырники из творога	100/90	17,1	9,5	20,3	237	0,18	6/5
2	Сгущенное молоко	20	6,8	8,5	56	330	0	12/11
3	Чай с лимоном	180/150	0	0	9,1	35	0	11/10
4								
<b>Итого за прием</b>			<b>26,8</b>	<b>20,5</b>	<b>80,5</b>	<b>621</b>	<b>0,18</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>78,5</b>	<b>61,9</b>	<b>297,6</b>	<b>2035</b>	<b>86,15</b>	

Цена дня- 141,70 руб. – детский сад;

116,68 руб. – ясли.