УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ - детский сад № 186

_____ Ю.В. Тонкова

МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

2 июля 2026 г.

Четверг 3								
№	**Наименование блюда**	**Выход, г**	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	**ЭЦ, ккал**	**Вит С**	**№ т/к**
			Всего	**Всего**				
ЗАВТРАК								
1	Каша пшенная на молоке с маслом	200/150	6,0	6,0	31,2	206	0,42	11/4
2	Кофейный напиток с молоком	200/180	3,0	2,9	13,4	89	0,52	13/10
3	Батон с маслом	30/5 20/3	3,9	7,7	23,5	181	0,00	7.035-1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	**Фрукты**	**120/100**	**4**	**3,6**	**14,1**	**89**	**0,52**	**7.010**
Итого за прием			**12,9**	**16,6**	**68,1**	**476**	**0,94**	
ОБЕД								
1	Салат из свежих огурцов с раст. маслом	20/10	0,8	0,1	1,7	13	0,005	**4.14/1**
2	Суп лапша на курином бульоне	200/150	1,9	2,8	11,1	78	0,38	**20/2**
3	Запеканка картофельная фаршир.отварн.мясом кур с овощами	180/150	19,8	21,8	19,2	354	9,05	**7.6/9**
4	Компот из сухофруктов	200/150	0,5	0,0	18,3	72	50,16	**6/10**
5	Хлеб пшеничный (обогащенный)	50/40	8	1	48	240	0	**7.051**
6	Хлеб ржаной	50/40	7	1,2	33	210	0	**7.002**
7								
Итого за прием			**38,5**	**33,4**	**131,3**	**1026**	**60,51**	
УЖИН								
1	Сырники из творога	100/80	17,1	9,5	20,3	237	0,18	6/5
2	Сгущёное молоко	18/15	6,8	8,5	56	330	0	4.12/11
3	Чай	180/150	0,0	0,0	9,1	35	0	10/10
Итого за прием			**23,9**	**18**	**85,4**	**602**	**0,18**	
Итого за день			79,3	71,6	298,9	2193	62,15	

Цена дня 160,93 руб-сад;

132,52 руб.- ясли.