



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад № 186

Ю.В. Тонкова

МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

3 июля 2026 г.

Пятница 3								
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С	№ т/к
			Всего	Всего				
ЗАВТРАК								
1	Каша гречневая молочная с маслом	200/150	7,2	6,6	29,3	206	0,42	2/4
2	Чай с молоком	180/160	1,4	1,4	11,2	61	0,26	12/10
3	Батон с маслом	30/5, 20/3	3,9	7,7	23,5	181	0	7.035-1
4								
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	Фрукты	120/100	4	3,6	14,1	89	0,52	20/10
Итого за прием			12,5	15,7	64	448	0,68	
ОБЕД								
2	Салат из свежих помидор с раст. маслом	20/10	1,9	7	7	90	0,007	15/1
3	Борщ со сметаной	200/150	1,8	4,3	8,6	81	19,45	2/2
4	Котлета из мяса кури	80/60	14,7	12,8	13,3	228	0,34	16/8
5	Картофельное пюре	150/120	3,1	4,2	20,6	135	10,74	3/3
6	Компот из кураги и изюма	200/150	0,3	0	18,4	71	50,08	4/10
7	Хлеб пшеничный	50/40	7	1,2	33	210	0	7.002/1
8								
Итого за прием			39,4	29,0	163,5	1117	88,4	
УЖИН								
1	Салат из припущенной моркови с яблоком с растительным маслом	50/40	0,7	4,0	6,1	62	1,82	13/1
2	Снежок	180/160	0,1	0,0	9,2	36	0,8	10/10
3	Сдоба обыкновенная	60/50	0	0	2,9	11	0	4.8/12
4								
Итого за прием			6,4	12,4	46	321,0	2,72	
Итого за день			62,3	60,7	287,6	1975	92,32	

Цена дня 160,93 руб-д/с;

132,52 руб.- ясли.