

П и 14

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ № 37 К. II  
Е. М. Ладыгина

06.10.2026

## Меню

На 06 июля 2026 г.

### Завтрак -

|      |                                   |          |         |     |
|------|-----------------------------------|----------|---------|-----|
| р199 | КАША перкулесовая молочная жидкая | 200/150  | 160/120 | 349 |
| р3   | Бутерброд с маслом и сыром        | 30/10/10 | 142/134 | 444 |
| р412 | Чай с лимоном                     | 180/150  | 41/34   | 912 |

### 2-й завтрак

|      |     |     |    |     |
|------|-----|-----|----|-----|
| р418 | Сок | 100 | 43 | 0,5 |
|------|-----|-----|----|-----|

### Обед САЛАТ из свежих овощей

|      |                           |         |         |      |
|------|---------------------------|---------|---------|------|
| р15  | САЛАТ из свежих овощей    | 50/30   | 37/22   | 049  |
| р86  | Суп картофельный с крупой | 200/150 | 73/55   | 158  |
| р231 | КОТЛЕТА рыбная запеченная | 80/60   | 119/96  | 1067 |
| р332 | соус сметанный            | 30      | 22      | 155  |
| р339 | Пюре картофельное         | 150/100 | 137/110 | 306  |
| пр   | Хлеб пшеничный / ржаной   | 35/20   | 82/35   | 277  |
| р394 | КОМПОТ из сухофруктов     | 20/20   | 47/35   | 133  |
|      |                           | 180/150 | 102/85  | 990  |

### Уплотненный полдник

|      |                      |         |         |      |
|------|----------------------|---------|---------|------|
| р242 | Омлет драчена        | 85/65   | 160/120 | 805  |
| р534 | Икра овощная         | 100/60  | 70/60   | 091  |
| пр   | Хлеб ржаной          | 30/20   | 52/35   | 158  |
| р416 | КАКАО                | 180/150 | 104/80  | 3043 |
| пр.  | Кондитерские изделия | 20      | 92      | 15   |

### Рекомендации для родителей

СВ. ФРУКТЫ

1690/1312 1469/1117

06.10.2026