



Заведующий МБДОУ детский сад №186



УТВЕРЖДАЮ

Ю.В.Гонкова

Меню на каждый день 29 апреля 2026 г.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г	ЭЦ, ккал	Вит С	№ т/к
			Всего	Всего				
ЗАВТРАК								
1	Омлет паровой	100/70	0,77	0,88	0,30	137	0,11	2/6
2	Батон с маслом	30/5, 20/3	0,27	0,62	1,92	132	0	7.035-1
3	Чай с молоком	200/180	0,32	0,35	1,17	101	0,26	12/10
4	Кукуруза	20/10	10,3	4,9	60	325	0	7.375
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	Сок	120/100	0,40	0,40	9,80	47,0	10,0	7.20/10
Итого за прием			23,8	24,9	105,9	745	10,37	
ОБЕД								
1	Салат из отварной свеклы с морской кап. и раст.маслом	50/40	0,8	5,0	3,3	60	1,14	22/1
2	Уха рыбацкая	200/150	6,8	2,1	9,8	87	13,75	30/2
3	Мясо кури отварное в соусе	80/60	14,9	15,7	4,7	220	0,45	4.11/8
4	Каша гречневая с овощами	150/120	8,6	6,8	37,8	250	7,2	44/3
5	Компот из яблок и изюма	200/150	0,3	0	18,5	71	50,06	2/10
6	Хлеб пшеничный (обогащенный)	50/40	9	1	48	240	8	7.051
9	Хлеб ржаной	50/40	8	1	47	210	0	7.002/1
Итого за прием			48,6	30,6	171,7	1141	102	
УПЛОТНЁННЫЙ УЖИН								
1	Каша рисовая молочная с масл.сл.	150/100	6	5,8	42,4	248	0,52	7/4
2	Снежок	130/100	3,1	1	5,5	43,4	0,0	403/13
3								
4								
Итого за прием			16,6	7,9	75,5	442,4	8,59	
Итого за день			89	63,4	353,1	2328,4	120,9	6

Цена дня- 160,93 руб. –детский сад; 132,52 руб.-ясли