УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ- детский сад № 186
_____Ю.В.Тонкова

МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ
14 мая 2026 г

Среда 4								
№	**Наименование блюда**	**Выход, г**	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	**ЭЦ, ккал**	**Вит С**	**№ т/к**
			Всего	**Всего**				
ЗАВТРАК								
1	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/150	6,4	7,4	27,2	202	0,42	8/4
2	Кофейный напиток с молоком	180/180	3	2,9	13,4	89	0,52	13/10
3	Батон с маслом и сыром	30/5/10 20/3/7	4,9	2,9	14,0	104	0,07	4/13
4								
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	Фрукты	120/100	0,40	0,40	9,80	47,0	10,0	20/10
Итого за прием			**15,3**	**13,1**	**53,5**	**377**	**1,53**	
ОБЕД								
1	Салат из свежих огурцов с раст.маслом	20/10	3,27	1,35	18,7	75	0	14/1
2	Суп овощной со сметаной	200/150	1,6	5,2	8,3	87	15,85	14/2
3	Суфле из мяса кур	80/60	15,8	18,2	3,6	241	0,36	8/9
4	Макаронные изделия	150/120	5,3	3,8	32,4	188	0,00	43/3
5	Компот из яблок и изюма	200/150	0,3	0,0	18,5	71	50,06	2/10
6	Хлеб пшеничный (обогащенный)	50/40	9	1	48	240	8	7.051
7	Хлеб ржаной	50/40	8	1	47	210	0	7.002/1
Итого за прием			**41,3**	**35,8**	**159,5**	**1109**	**75,19**	
УПЛОТНЁННЫЙ УЖИН								
1	Кабачки припущенные	150/120	16,8	10,1	16,2	225	0,19	10/5
2	Чай	180/150	0,0	0,0	9,1	35	0,00	10/10
3								
4								
Итого за прием			**24**	**18,6**	**80,8**	**588**	**0,19**	
Итого за день			**80,6**	**67,5**	**293,8**	**2074**	**76,91**	

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