



УТВЕРЖДАЮ
ио Заведующий МБДОУ - детский сад № 186
Ю.В.Тонкова

МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ
15 мая 2026 г.



Пятница 4								
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С	№ т/к
			г	г				
			Всего	Всего				
ЗАВТРАК								
1	Суп молочный с лапшой	200/150	3,4	3,7	12	95	0,42	21/2
2	Чай с молоком	200/180	1,4	1,4	11,2	61	0,26	11/10
3	Батон с маслом	30/5, 20/3	3,9	7,7	23,5	181	0	7.035-1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	Фрукты	120/125	0,4	0,4	9,8	47	10	7.008
Итого за прием			15,7	20,1	76,0	533	1,2	
ОБЕД								
1	Салат из белокоч.кап. с огурцом и раст. маслом	50/40	0,9	6,0	5,2	78	1,97	7/1
2	Суп-пюре из картофеля	200/150	1,8	4,3	8,6	81	19,45	25/2
3	Мясо кур отварное в соусе	180/130	8,1	8,4	7,2	138	3,32	4.2/9
4	Компот из сухофруктов	200/150	0,5	0,0	18,3	72	50,16	4.6/10
5	Хлеб пшеничный	50/40	9	1	48	240	8	7.051
6	Хлеб ржаной	50/40	8	1	47	210	0	7.002/1
7	Каша гречневая вязкая	150/120	0,21	0,17	1,6	981	0	3/3
Итого за прием			28,3	20,7	134,3	819	82,9	
УПЛОТНЁННЫЙ УЖИН								
1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репч. лука с раст.маслом	50/40	0,8	4,9	12,2	94	0,88	27/1
2	Снежок	120/100	3	3,3	4,9	60,5	1	4.79
3	Ватрушка с повидлом	60/50	0,19	0,11	3,0	11	0	7.150
Итого за прием			5,1	15,2	66,6	411	0,88	
Итого за день			49,1	56	276,9	1763	84,98	

Цена дня- 160,93 руб. – детский сад;

132,52 руб. – ясли.