



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

МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

19 мая 2026 г



| Вторник 1      |                                          |                   |            |            |                |             |         |         |
|----------------|------------------------------------------|-------------------|------------|------------|----------------|-------------|---------|---------|
| №              | Наименование блюда                       | Выход,<br>г       | Белки,     | Жиры,      | Углеводы,<br>г | ЭЦ,<br>ккал | Вит С   | № т/к   |
|                |                                          |                   | г<br>Всего | г<br>Всего |                |             |         |         |
| ЗАВТРАК        |                                          |                   |            |            |                |             |         |         |
| 1              | Каша пшеничная молочная с маслом слив.   | 200/150           | 6,0        | 6,0        | 31,2           | 206         | 0,42    | 11/4    |
| 2              | Батон с маслом и сыром                   | 30/5/10<br>20/3/7 | 4,9        | 2,9        | 14,0           | 104         | 0,07    | 4/13    |
| 3              | Какао на молоке                          | 200/150           | 3,9        | 3,5        | 22,9           | 135         | 0,52    | 14/10   |
| 4              |                                          |                   |            |            |                |             |         |         |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК |                                          |                   |            |            |                |             |         |         |
| 1              | Сок                                      | 120/100           | 0,5        | 0,1        | 10,1           | 46          | 2,0     | 20/10   |
| Итого за прием |                                          |                   | 26,9       | 16,3       | 124,3          | 744         | 11,62   |         |
| ОБЕД           |                                          |                   |            |            |                |             |         |         |
| 2              | Салат из свежих помидор с раст. маслом   | 50/40             | 1,0        | 4,0        | 6,2            | 64          | 18,03   | 7.15/1  |
| 3              | Рассольник со сметаной                   | 200/150           | 1,4        | 2,6        | 9,4            | 68          | 4,296   | 9/2     |
| 4              | Запеканка картоф. фарш. отварн. печенью. | 180/160           | 1,92       | 0,74       | 3,6            | 311         | 10,97   | 4.36/8  |
| 5              | Компот из чернослива и изюма             | 200/150           | 0,7        | 0          | 21,6           | 85          | 50,19   | 5/10    |
| 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 |                                          |                   | 43,8       | 31,2       | 174            | 1133        | 98,686  |         |
| УЖИН           |                                          |                   |            |            |                |             |         |         |
| 1              | Рыба с овощами в омлете                  | 150/130           | 11,8       | 3,4        | 2,6            | 89          | 0,07    | 7/016   |
| 2              | Чай с лимоном                            | 160/100           | 3,1        | 1          | 5,5            | 43,4        | 0       | 11/10   |
| 3              | Зеленый горошек                          | 20/10             | 3,1        | 3,7        | 6,4            | 72          | 9,8     | 7.1/1/2 |
| 4              |                                          |                   |            |            |                |             |         |         |
| Итого за прием |                                          |                   | 23,9       | 7,1        | 66,1           | 436         | 17,87   |         |
| Итого за день  |                                          |                   | 94,6       | 54,6       | 364,4          | 2313        | 128,176 |         |

Цена дня- 160,93 руб. – детский сад;

132,52 руб. – ясли.