УТВЕРЖДАЮ

ио Заведующий МБДОУ- детский сад № 186

_____ Ю.В.Тонкова

МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

20 мая 2026 г

Среда 1								
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С	№ т/к
			Всего	Всего				
ЗАВТРАК								
1	Суп молочный с крупой	200/150	3,5	4,2	14,2	108	0,52	22/2
2	Чай с молоком	180/150	1,4	1,4	11,2	61	0,26	12/10
3	Батон с маслом	30/5, 20/3	3,90	7,70	23,50	181,00	0,00	7.035-1
4								
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	Сок	120/100	4	3,6	14,1	89	0,52	7.008
Итого за прием			**10,3**	**13,8**	**69,9**	**446**	**10,78**	
ОБЕД								
1	Икра кабачковая	20/10	0,8	5,0	11,5	93	1,12	275/4
2	Суп картофельный с рыбой	200/150	7,2	4,1	13	119	15,35	19/2
3	Капуста тушеная	150/130	15,7	15,7	19,8	285	10,68	8/3
4	Напиток из шиповника	200/150	0,2	0,1	16,7	65	89	7.063
5	Хлеб пшеничный (обогащенный)	50/40	9	1	48	240	8	7.051
6	Хлеб ржаной	50/40	8	1	47	210	0	7.002/1
7	Котлета из мяса куры	80/60	0,133	0,146	0,050	228	0	7.114
Итого за прием			**40,9**	**26,9**	**148,6**	**983**	**124,19**	
УЖИН								
1	Макаронные изделия отвар. с сыром	150/130	7,8	6,1	32,4	219	0,03	43-2/3
2	Чай	180/150	0,1	0	9,2	36	0,8	10/10
3	Кондитерское изделие	20/10	5,6	5,0	76,3	362	0	7.007
4								
5								
Итого за прием			**16,4**	**17,5**	**167,6**	**884**	**4,86**	
Итого за день			67,6	58,2	386,1	2313	139,83	

Цена дня -160,93 р. –сад;

132,52 руб.- ясли.