



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

МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

21 мая 2026 г



Среда 1								
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С	№ т/к
			г	г				
Всего								
Всего								
ЗАВТРАК								
1	Каша кукурузная молочная с маслом сливоч	200/150	4,5	5,9	22	159	0,59	4/4
2	Кофейный напиток с молоком	180/160	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	0,5	0,1	10,1	46	2,0	7.20/10
Итого за прием			16,4	15,3	63,5	441	1,7	
ОБЕД								
1	Салат из белокач.кап. с раст.маслом	40/50	0,6	4,0	6,5	63	14,41	4.3/1
2	Суп лапша на курин. бульоне	200/150	1,9	2,8	11,1	78	0,38	20/2
3	Мясо куры отварное в соусе	70/60	12,2	13,1	2,1	175	0,58	2/9
4	Кабачки припущенные	150/120	3,1	4,2	20,6	135	10,74	34/3
5	Компот из сухих фруктов	200/150	0,5	0	18,3	72	50,16	6/10
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			35,3	26,1	153,6	973	84,27	
УПЛОТНЁННЫЙ УЖИН								
1	Сырники из творога	100/80	17,1	9,5	20,3	237	0,18	6/5
2	Сгущенное молоко	20/15	6,8	8,5	56	330	0	12/11
3	Кефир	130/100	3,1	1	5,5	43,4	0	79/1
4								
Итого за прием			26,8	20,5	80,5	621	0,18	
Итого за день			78,5	61,9	297,6	2035	86,15	

Цена дня- 160,93 руб. – детский сад;

132,52 руб. – ясли.