



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



МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

28 мая 2026 г.

Среда 2								
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углеводы,	ЭЦ,	Вит С	№ т/к
			г	г				
			Всего	Всего		ккал		
ЗАВТРАК								
1	Каша молочная ассорти (рис, греча) с маслом сливоч.	200/150	5,1	5,9	24,7	172	0,53	18/4
2	Кофейный напиток на молоке	180/150	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	0,4	0,4	9,8	47	10	7.20/10
Итого за прием			12	16,5	61,6	442	1,05	
ОБЕД								
1	Огурец свежий	20/10	1,0	4,0	5,9	63	22,54	7.014
2	Рассольник со сметаной	200/150	1,8	4,4	11	93	16,81	9/2
3	Биточки из мяса кур	80/60	14,3	11,7	11,9	211	0,3	5/9
4	Картофель и овощи тушеные в соусе	150/120	3,9	3,9	16,6	118	6,72	7.227
5	Напиток из шиповника	200/150	0,2	0,1	16,7	65	89	7.063
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			38,4	33	156,7	1061	127,46	
УПЛОТНЁННЫЙ УЖИН								
1	Кабачки тушеные	150/100	4,5	6,1	32,4	219	0,03	35/3
2	Чай	180/150	0	0	0,9	9,1	3,8	10/10
3	Кондитерское изделие	20/20	5,6	5,0	76,3	362	0	7.015/2
Итого за прием			21,8	13,1	151,4	818,1	43,03	
Итого за день			72,2	62,6	369,7	2321,1	171,54	

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