



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад № 186

Ю.В. Тонкова

МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ
8 июня 2026 г.

Понедельник 4								
№	Наименование блюда	Выход , г	Белки , г	Жиры , г	Углеводы , г	ЭЦ, ккал	Вит С	№ т/к
			Всего	Всего				
ЗАВТРАК								
1	Каша рисовая на молоке	200/ 150	6,0	5,3	30,7	195	0,42	7/4
2	Кофейный напиток с молоком	200/ 180	3,0	2,9	13,4	89	0,52	13/10
3	Батон с маслом	30/5, 20/3	3,9	7,7	23,5	181	0	7.035-1
4								
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	Фрукты	120/ 125	0,4	0,4	9,8	47	10	7.008
Итого за прием			16,9	19,5	81,7	554	1,46	
ОБЕД								
1	Салат из огурцов с раст.маслом	40/50	1,3	6,6	1,7	72	0,92	14/1
2	Суп картофельный с бобовыми	200/ 150	4,3	4,0	15,9	118	12,32	17/2
3	Голубцы с мясом гов. и рисом	150/ 120	2,3	3,7	13,5	97	11,69	3/9
4	Напиток из шиповника	200/ 150	0,2	0,1	16,7	65	89	7.063
5	Хлеб пшеничный (обогащенный)	50/40	8	1	48	240	8	7.051
6	Хлеб ржаной	50/40	7	1,2	33	210	0	7.002/1
7								
Итого за прием			38,27	24,35	150,5	994	121,18	
УЖИН								
1	Вареники ленивые	150/ 120	14,6	10,5	20,9	237	0,15	5/5
2	Сгущенное молоко	18/12	7,2	8,5	55,5	328	0	4.12/11
3	Биойогурт	125/ 100	3,1	1	5,5	43,4	0	7.270
4								
Итого за прием			18,2	13,2	89,2	541,0	0,15	
Итого за день			73,37	57,05	321,4	2089,0	122,79	

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