



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

МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

9 июня 2026 г



№	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	6,5	6,0	31,2	206	0,42	4/4
2	Какао с молоком	200/ 180	3,9	3,5	22,9	135	0,52	14/10
3	Батон с маслом и сыром	30/5/10 20/3/7	4,9	2,9	14,0	104	0,07	4.4/13
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	Сок	120/ 100	4	3,6	14,1	89	0,52	20/10
Итого за прием			19,3	16,0	82,2	534	1,53	
ОБЕД								
1	Салат из свежих помидор с раст.маслом	50/40	0,9	4,1	5,8	64	2,89	15/1
2	Щи из квашеной капусты со сметаной	200/ 150	1,3	2,1	9,0	61	12,97	6/2
3	Тефтели рыбные в соусе	80/60	11,1	6,0	10,7	142	0,60	11/7
4	Каша рисовая рассыпчатая	150/ 120	3,7	3,4	37,1	197	0	45/3
5	Кисель из клюквы	200/ 150	0,1	0	24,5	96	51,20	7.8/10/3
6	Хлеб пшеничный (обогащенный)	50/40	8	1	48	240	0	7.051
7	Хлеб ржаной	50/40	7	1,2	33	210	0	7.002/1
Итого за прием			34,5	13,8	156,1	935	57,14	
УПЛОТНЁННЫЙ УЖИН								
1	Биточки картофельные запечённые	100/80	4,4	3,8	27,9	167	12,48	21/3
2	Соус сметанный	20/10	11,8	72,9	41,7	878	0,30	6/11
3	Чай с лимоном	180/ 150	0,1	0	9,2	36	0,8	10/11
4	Кондитерское изделие	20/10	0,28	0,16	4,6	21	0	4.23/12
Итого за прием			24,3	77,7	125,8	1291	13,58	
Итого за день			78,1	107,5	364,1	2760	72,25	

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