



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

МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

10 июня 2026г



Четверг 4								
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С	№ т/к
			Всего	Всего				
ЗАВТРАК								
1	Каша пшеничная молочная с маслом	200/150	6,5	6	31,2	206	0,42	15/4
2	Чай с молоком	200/180	1,4	1,4	11,2	61	0,26	12/10
3	Батон с маслом	30/5, 20/3	3,9	7,7	23,5	181	0	035-1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	Фрукты	120/125	4	3,6	14,1	89	0,52	7.008
Итого за прием			15,8	18,7	80	537	1,2	
ОБЕД								
1	Салат из белокоч.капусты и моркови с раст. маслом	50/40	0,8	5,9	4,4	73	4,51	21/1
2	Уха рыбацкая	200/150	6,8	2,1	9,8	87	13,75	30/2
3	Рагу из мяса кур	180/150	15,7	15,7	19,8	285	10,68	3/9
4	Хлеб пшеничный (обогащенный)	50/40	9	1	48	240	8	7.051
5	Хлеб ржаной	50/40	8	1	47	210	0	7.002/1
6	Компот из кураги и изюма	200/150	0,3	0	18,4	71	50,08	4/10
Итого за прием			40,6	25,7	147,4	966	87,74	
УЖИН								
1	Кабачки припущенные	150/120	7,8	10,5	1,4	131	0,11	2/6
2	Снежок	170/130	0,48	0,54	0,68	96	0,7	79/3
3								
4								
5								
Итого за прием			18,9	15,2	63,9	448	9,91	
Итого за день			75,3	59,6	291,3	1951	98,85	

Цена дня -160,93 руб. –детсад;

132,52 руб.- ясли.