



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



МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ
11 июня 2026 г

Среда 4								
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы , г	ЭЦ, ккал	Вит С	№ т/к
			, г Всего	, г Всего				
ЗАВТРАК								
1	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/ 150	6,4	7,4	27,2	202	0,42	8/4
2	Кофейный напиток с молоком	180/ 180	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	Сок	120/ 100	0,40	0,40	9,80	47,0	10,0	20/10
Итого за прием			15,3	13,1	53,5	377	1,53	
ОБЕД								
1	Салат из свежих огурцов с раст. маслом	20/10	3,27	1,35	18,7	75	0	14/1
2	Суп овощной со сметаной	200/ 150	1,6	5,2	8,3	87	15,85	14/2
3	Суфле из мяса кур	80/60	15,8	18,2	3,6	241	0,36	8/9
4	Макаронные изделия	150/ 120	5,3	3,8	32,4	188	0,00	43/3
5	Компот из яблок и изюма	200/ 150	0,3	0,0	18,5	71	50,06	2/10
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			41,3	35,8	159,5	1109	75,19	
УПЛОТНЁННЫЙ УЖИН								
1	Запеканка из творога	150/ 120	16,8	10,1	16,2	225	0,19	10/5
2	Сгущённое молоко	18/15	7,2	8,5	55,5	328	0,00	12/11
3	Чай	180/ 150	0,0	0,0	9,1	35	0,00	10/10
4								
Итого за прием			24	18,6	80,8	588	0,19	
Итого за день			80,6	67,5	293,8	2074	76,91	

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