



УТВЕРЖДАЮ

ио Заведующий МБДОУ- детский сад № 186

Ю.В.Тонкова

МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ
15 июня 2026 г.

Понедельник 1								
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С	№ т/к
			Всего	Всего				
ЗАВТРАК								
1	Каша пшеничная на молоке со слив. маслом	200/150	6,50	6,00	31,20	206,00	0,42	15/4
2	Кофейный напиток с молоком	180/150	3,00	2,9	13,4	89	0,52	13/10
3	Батон с маслом	30/5,20/3	3,90	7,70	23,50	181,00	0,00	7.035-1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	Фрукты	120/125	0,4	0,4	9,8	47	10	7.008
Итого за прием			13,8	17	77,9	521,8	0,94	
ОБЕД								
1	Салат из свежих огурцов с раст.маслом	50/40	0,9	4,1	6,4	67	2,13	7.14/1
2	Суп картофельный с крупой	200/150	2,7	4,4	16,3	117	13,6	16/2
3	Каша перловая вязкая	180/150	3,6	2,9	2,2	38	0	7.142
4	Компот из кураги и изюма	200/150	0,5	0	18,3	72	50,16	4/10
5	Хлеб ржаной	50/40	7	1,2	33	210	0	7.002/1
6	Хлеб пшеничный (обогащённый)	50/40	8	1	48	240	0	7.051
7	Гуляш из мяса говядины	80/60	1,4	1,4	0,7	230	0	7.114
Итого за прием			27,94	21,37	68,22	585,24	102,13	
УПЛОТНЁННЫЙ УЖИН								
1	Запеканка из творога	150/120	3,4	3,7	12,0	95	0,42	9/5
2	Повидло	20/10	5,6	5,0	76,3	362	0	185/5
3	Чай	180/150	0,1	0	9,2	36	0,8	10/10
Итого за прием			11	13,5	95,6	548	1,22	
Итого за день			52,74	51,87	241,72	1655,04	104,29	

Цена дня-132,52 руб. –ясли;

160,93 руб. –сад.