



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

МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ
16 июня 2026 г



Вторник 1								
№	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 слив.	200/150	6,0	6,0	31,2	206	0,42	11/4
2	Батон с маслом и сыром	30/5/10 20/3/7	4,9	2,9	14,0	104	0,07	4/13
3	Какао на молоке	200/150	3,9	3,5	22,9	135	0,52	14/10
4								
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	Сок	120/100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	20/10
Итого за прием			26,9	16,3	124,3	744	11,62	
ОБЕД								
2	Салат из свежих помидор с раст. маслом	50/40	1,0	4,0	6,2	64	18,03	7.15/1
3	Рассольник со сметаной	200/150	1,4	2,6	9,4	68	4,296	9/2
4	Запеканка картоф. фарш. отварн. печенью.	180/160	1,92	0,74	3,6	311	10,97	4.36/8
5	Компот из чернослива и изюма	200/150	0,7	0	21,6	85	50,19	5/10
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			43,8	31,2	174	1133	98,686	
УЖИН								
1	Рыба с овощами в омлете	150/130	11,8	3,4	2,6	89	0,07	7/016
2	Чай с лимоном	160/100	3,1	1	5,5	43,4	0	11/10
3	Зеленый горошек	20/10	3,1	3,7	6,4	72	9,8	7.1/1/2
4								
Итого за прием			23,9	7,1	66,1	436	17,87	
Итого за день			94,6	54,6	364,4	2313	128,176	

Цена дня- 160,93 руб. – детский сад;

132,52 руб. – ясли.