



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

МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

19 июня 2026 г.

Пятница 1

Пятница 1								
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит.С	№ т/к
			Всего	Всего				
ЗАВТРАК								
1	Суп молочный с лапшой	150/120	6,5	6	31,2	206	0,42	21/2
2	Чай	180/150	1,4	1,4	11,2	61	0,26	10/10
3	Батон с маслом	30/5,20/3	3,90	7,70	23,50	181,00	0,00	7.035-1
4								
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	Фрукты	120/125	4	3,6	14,1	89	0,52	7.008
Итого за прием			12,2	15,5	75,7	495	10,68	
ОБЕД								
1	Салат из белокач. капусты с огурцом и раст.маслом	40/50	3,27	1,35	18,7	75	0	4.7/1
2	Суп (бобовые)	200/150	4,3	4	15,9	118	12,32	17/2
3	Хлеб ржаной	50/40	8	1	47	210	0	7.002/1
4	Рагу из мяса кури	180/150	6,6	5,7	36,0	223	0,5	7.142
5	Компот из кураги и изюма	200/150	0,3	0	18,4	71	50,08	4/10
6	Хлеб пшеничный (обогащенный)	50/40	9	1	48	240	8	7.051
7								
Итого за прием			41	30,1	182,6	1149	72,47	
УПЛОТНЁННЫЙ УЖИН								
1	Каша ячневая молоч.	180/150	6,0	5,3	30,7	195	0,42	14/4
2	Молоко (кипяченое)	120/100	3	3,3	4,9	60,5	1	4.79
3	Кондитерское изделие	10/20	0,26	0,13	1,9	11	0	23/12
4								
Итого за прием			14,3	12,5	68	443,5	1,52	
Итого за день			67,5	58,1	326,6	2087,5	84,67	

Цена дня- 160, 93 руб. – детский сад;

132,52 руб. – ясли.