



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад № 186

Ю.В.Тонкова



МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

26 июня 2026 г.

Пятница 2

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С	№ т/к
			Всего	Всего				

ЗАВТРАК

1	Суп молочный с лапшой	200/150	3,4	3,7	12	95	0,42	8/4
2	Какао на молоке	180/150	3,9	3,5	22,9	135	0,52	14/10
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	Сок	120/100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	20/10
Итого за прием			11,2	14,9	58,4	411	0,94	

ОБЕД

1	Салат из свежих огурцов с раст.маслом	50/40	0,9	6,0	5,2	78	1,97	14/1
2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/150	1,8	4,4	10,1	88	16,61	31/2
4	Мясо кури отварное	80/60	12,1	12,8	6	188	0,11	7.1/9
5	Компот из сухих фруктов	200/150	0,5	0	18,3	72	50,16	6/10
6	Хлеб ржаной	50/40	8	1	47	210	0	7.002/1
7	Хлеб пшеничный (обогащенный)	50/40	9	1	48	240	8	7.051
8	Макаронные издел. отварные	150/120	10	2	32	52	0	43/3
Итого за прием			36	35,4	157,3	1076	101,07	

УПЛОТНЁННЫЙ УЖИН

1	Каша пшениная молочная	150/130	1	1,2	4,9	39	21	11/4
2	Чай	180/150	0,0	0	9,1	35	0	10/10
3	Ватрушка с творогом	60/50	2,1	1,7	21,2	107	0,06	5/12
4								
Итого за прием			11,9	5,7	81	432,1	64,06	
Итого за день			59,1	56	296,7	1919,1	166,07	

Цена дня 160,93 руб.-дет. сад;

132,52 - руб.-ясли.