



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ- детский сад № 186

Ю,В.Тонкова

МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

29 июня 2026 г.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С	№ т/к
			Всего	Всего				
ЗАВТРАК								
1	Каша геркулесовая на молоке	200/150	6,4	7,4	27,2	202	0,42	8/4
2	Кофейный напиток на молоке	200/180	3	2,9	13,4	89	0,52	13/10
3	Батон с маслом	30/10 20/5	3,9	7,7	23,5	181	0	7.035-1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	Сок	120/100	4	3,6	14,1	89	0,52	7.008
Итого за прием			17,3	21,6	78,2	561	1,46	
ОБЕД								
1	Салат из свежих помидор с раст. маслом	50/40	0,7	4,9	3,5	61	1,43	15/1
2	Щи из свежей капусты со сметаной	200/150	1,6	2,6	6,6	56	11,15	6/2
3	Тефтели из рыбы	80/60	3	3	4	64	18,2	5/9
4	Хлеб пшеничный	50/40	7	1	45	506	0	7.051
5	Компот из сухофруктов	200/150	0,5	0,0	18,3	72	50,16	6/10
6	Хлеб ржаной	50/40	8	1	47	210	0	7.002/1
7	Картофельное пюре	150/120	0,33	0,18	2,5	13	0	4.3/3
Итого за прием			38,39	29,06	162,42	1058,3	102,47	
УЖИН								
1	Каша пшеничная на молоке	150/130	0,6	0,5	2,9	17	0	4.15/4
2	Биойогурт	140/100	3,1	1	5,5	43,4	0	7.403
3	Кондитерское изделие	20/20	0	0	1,16	5	0	4.23/12
Итого за прием			23,3	15,9	122,8	714,6	8	
Итого за день			78,99	66,56	363,42	2333,9	111,93	

Цена дня-160,93 руб. – сад ;

132,52 руб. – ясли.