



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ - детский сад № 186

Ю.В.Тонкова

МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

30 июня 2026 г.

Вторник 3								
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С	№ т/к
			Всего	Всего				
ЗАВТРАК								
1	Каша кукурузная мол.с маслом сливочным	200/150	4,5	5,9	22	159	0,59	4/4
2	Чай с молоком	200/180	1,4	1,4	11,2	61	0,26	12/10
3	Батон с маслом и сыром	30/5/10, 20/3/7	4,9	2,9	14,0	104	0,07	4/13
4								
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	Фрукты	120/125	0,5	0,1	10,1	46	2,0	7,008
Итого за прием			12,8	10,7	71,8	436	10,86	
ОБЕД								
1	Салат из белокач.кап. с огурцом и раст.маслом	50/40	1,0	4,0	6,2	64	18,03	4.14/1
2	Свекольник со сметаной	200/150	1,7	4,4	11,7	93	15,05	5/2
3	Рыба тушеная с овощами	90/70	11,6	6,3	4,9	122	2,73	4/7
4	Хлеб ржаной	50/40	8	1	47	210	0	7.002/1
5	Компот из сухих фруктов и шиповника	200/150	0,4	0,1	18,1	71	70,08	7/10
6	Хлеб пшеничный (обогащенный)	50/40	9	1	48	240	8	7.051
7	Каша рисовая рассыпчатая	150/120	3,7	3.4	37,1	197	0	45/3
Итого за прием			37,6	18,3	158,1	931	100,86	
УПЛОТНЁННЫЙ УЖИН								
1	Омлет с картофелем	100/80	5,1	3,9	6,5	82	0,76	4/6
2	Чай	180/150	0,0	0	9,1	35	0,0	11/10
3	Кондитерское изделие	20//10	0,26	0,13	1,9	11	0	7.015/1
4								
Итого за прием			8,2	4,9	12	125,4	0,76	
Итого за день			58,6	33,9	241,9	1492,4	112,48	

Цена дня - 132,52 руб. –ясли;

160,93 руб. –сад.