

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад № 186

Ю.В.Тонкова

МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

19 января 2023 г.



Четверг 2								
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углеводы,	ЭЦ,	Вит С	№ т/к
			г	г				
			Всего	Всего				
ЗАВТРАК								
1	Каша молочная ассорти (рис греча)	200/1150	5,1	5,9	24,7	172	0,53	18/4
2	Кофейный напиток на молоке	180/150	3	2,9	13,4	89	0,52	13/10
3	Батон с маслом	35/5, 30/3	3,9	7,7	23,5	181	0	7.035-1
4								
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	Фрукты	140/100	0,40	0,40	9,80	45,80	0,00	7.н008
Итого за прием			12	16,5	61,6	442	1,05	
ОБЕД								
1	Салат из отварной свеклы с морской капустой	20	0	0	0	94	1,16	22/1
2	Рассольник со сметаной	200/180	1,8	4,4	11	93	16,81	9/2
3	Биточки из мяса кур	80/70	14,3	11,7	11,9	211	0,3	5/9
4	Гарнир овощной сборный	150/130	3,9	3,9	16,6	118	6,72	36/3
5	Напиток из шиповника	200/180	0,2	0,1	16,7	65	89	7.063
6	Хлеб пшеничный (обогащенный)	30/20	9	1	48	240	8	7.051
7	Хлеб ржаной	50/40	8	1	47	210	0	7.002/1
Итого за прием			38,4	33	156,7	1061	127,46	
УПЛОТНЁННЫЙ УЖИН								
1	Суп молочный с крупой	100/7, 90/5	4,5	6,1	32,4	219	0,03	4.22/2
2	Чай с лимоном	180/150	17,3	7,0	115,0	9,1	35	4.11/10
3	Кондитерское изделие	24	0,79	39	5,8	35	0	4.23/12
Итого за прием			21,8	13,1	151,4	818,1	43,03	
Итого за день			72,2	62,6	369,7	2321,1	171,54	

Цена дня -132,23 руб.-сад;

108,06 руб- ясли.