

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ - детский сад № 186

Ю.В.Тонкова

МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

20 января 2023 г.

Пятница 2

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С	№ т/к
			г	г				
			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	35/5; 30/3	3,90	7,70	23,50	181,00	0,00	7.035-1
4								

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

1	Сок	120/100	0,4	0,4	9,8	45,8	80	20/10
Итого за прием			11,2	14,9	58,4	411	0,94	

ОБЕД

1	Салат из отварной картошки, моркови, свёклы с репч.луком, соленым огурцом	50/40	0,9	6	5,2	78	1,97	29/1
2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/150	1,8	4,4	10,1	88	16,61	31/2
4	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	80/70	12,1	12,8	6	188	0,11	22/8
5	Каша рисовая рассыпчатая	100/90	3,1	4,2	20,6	135	10,74	45/3
6	Компот из сухофруктов	200/180	0,5	0	18,3	72	50,16	6/10
7	Хлеб пшеничный (обогащенный)	30/20	9	1	48	240	8	7.051
8	Хлеб ржаной	50/40	8	1	47	210	0	7.002/1
Итого за прием			36	35,4	157,3	1076	101,07	

УПЛОТНЁННЫЙ УЖИН

1	Каша пшеничная молочная	200/100	1	1,2	4,9	39	21	11/4
2	Чай	160/150	0	0	1	4	35	10/10
3	Ватрушка с творогом	60	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 141,70 руб.-дет. сад;

116,68- руб.-ясли.