

УТВЕРЖДАЮ  
 Заведующий МБДО Детский сад № 186  
 Ю.В. Тонкова



**МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ**

**24 января 2023 г.**

Вторник 3										
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С	№ т/к
			Всего	Всего	Всего	Всего				
<b>ЗАВТРАК</b>										
1	Каша молочная ассорти(рис, пшено) с маслом сливочным	200/150	5,0	5,9	25,6	175	0,53	16/4		
2	Чай с молоком	180/150	1,4	1,4	11,2	61	0,26	12/10		
3	Батон с маслом и сыром	35/5/10, 30/3/5	4,9	2,9	14,0	104	0,07	4/13		
4										
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>										
1	Фрукты	120/100	1,5	0,5	21	96	10	7.301		
<b>Итого за прием</b>			<b>12,8</b>	<b>10,7</b>	<b>71,8</b>	<b>436</b>	<b>10,86</b>			
<b>ОБЕД</b>										
1	Соленый огурец	20	0,8	0,1	1,7	13	5,0	7.367		
2	Свекольник со сметаной	200/150	1,7	4,4	11,7	93	15,05	5/2		
3	Биточки ( котлеты ) рыбные	100/80	11,6	6,3	4,9	122	2,73	7.064		
4	Картофельное пюре	150/120	3,1	4,2	20,6	135	10,74	3/3		
5	Компот из сухих фруктов и шиповника	200/180	0,4	0,1	18,1	71	70,08	7/10		
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		
<b>Итого за прием</b>			<b>37,6</b>	<b>18,3</b>	<b>158,1</b>	<b>931</b>	<b>100,86</b>			
<b>УПЛОТНЁННЫЙ УЖИН</b>										
1	Омлет с картофелем	100	5,1	3,9	6,5	82	0,76	4/6		
2	Ряженка	130/150	2,9	2,5	4,2	54	0	79/2		
3	Печенье	20	7,5	9,8	74,4	417	0	23/12		
4										
<b>Итого за прием</b>			<b>8,2</b>	<b>4,9</b>	<b>12</b>	<b>125,4</b>	<b>0,76</b>			
<b>Итого за день</b>			<b>58,6</b>	<b>33,9</b>	<b>241,9</b>	<b>1492,4</b>	<b>112,48</b>			

Цена дня – 116,68 руб. –ясли;  
 141,70 руб. –сад.

Заведующий МБДОУ «детский сад № 186» Ю. В. Тонкова



**МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ**

24 января 2023 г.

Вторник 3								
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С	№ т/к
			Всего	Всего				
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Каша молочная ассорти(рис, пшено) с маслом сливочным	200/150	5,0	5,9	25,6	175	0,53	16/4
2	Чай с молоком	180/150	1,4	1,4	11,2	61	0,26	12/10
3	Батон с маслом и сыром	35/5/10, 30/3/5	4,9	2,9	14,0	104	0,07	4/13
4								
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
1	Фрукты	120/100	1,5	0,5	21	96	10	7.010
<b>Итого за прием</b>			<b>12,8</b>	<b>10,7</b>	<b>71,8</b>	<b>436</b>	<b>10,86</b>	
<b>ОБЕД</b>								
1	Соленый огурец	20	0,8	0,1	1,7	13	5,0	7.367
2	Свекольник со сметаной	200/150	1,7	4,4	11,7	93	15,05	5/2
3	Бигочки ( котлеты ) рыбные	100/80	11,6	6,3	4,9	122	2,73	7.064
4	Картофельное пюре	150/120	3,1	4,2	20,6	135	10,74	3/3
5	Компот из сухих фруктов и шиповника	200/180	0,4	0,1	18,1	71	70,08	7/10
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
<b>Итого за прием</b>			<b>37,6</b>	<b>18,3</b>	<b>158,1</b>	<b>931</b>	<b>100,86</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ УЖИН</b>								
1	Омлет с картофелем	100	5,1	3,9	6,5	82	0,76	4/6
2	Ряженка	130/150	2,9	2,5	4,2	54	0	79/2
3	Печенье	20	7,5	9,8	74,4	417	0	23/12
4								
<b>Итого за прием</b>			<b>8,2</b>	<b>4,9</b>	<b>12</b>	<b>125,4</b>	<b>0,76</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>58,6</b>	<b>33,9</b>	<b>241,9</b>	<b>1492,4</b>	<b>112,48</b>	

Цена дня - 116,68 руб. –ясли; 141,70 руб. –сад.