

Заведующий МДОУ «Детский сад № 186»



МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

26 января 2023 г.

Четверг 3								
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С	№ т/к
			г	г				
			Всего	Всего				
ЗАВТРАК								
1	Каша пшеничная на молоке с маслом	200/150	6,0	6,0	31,2	206	0,42	11/4
2	Кофейный напиток с молоком	180/150	3,0	2,9	13,4	89	0,52	13/10
3	Батон с маслом	35/5 30/3	3,9	7,7	23,5	181	0,00	7.035-1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	Фрукты	120/100	4	3,6	14,1	89	0,52	7.н008
Итого за прием			12,9	16,6	68,1	476	0,94	
ОБЕД								
1	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	50/40	1,3	6,6	1,7	72	0,92	19/1
2	Суп лапша на курином бульоне	200	1,9	2,8	11,1	78	0,38	20/2
3	Рагу из мяса кур	180/150	19,8	21,8	19,2	354	9,05	3/9
4	Компот из сухофруктов	200/180	0,5	0,0	18,3	72	50,16	6/10
5	Хлеб пшеничный (обогащенный)	30/20	8	1	48	240	0	7.051
6	Хлеб ржаной	50/40	7	1,2	33	210	0	7.002
7								
Итого за прием			38,5	33,4	131,3	1026	60,51	
УПЛОТНЁННЫЙ УЖИН								
1	Сырники из творога	100/90	17,1	9,5	20,3	237	0,18	6/5
2	Сгущёное молоко	20	6,8	8,5	56	330	0	4.12/11
3	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	9,1	35	0	10/10
Итого за прием			23,9	18	85,4	602	0,18	
Итого за день			79,3	71,6	298,9	2193	62,15	

Цена дня 141,70 руб-сад;

116,68 руб.- ясли.

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующая детским садом № 186
 [Имя Фамилия Инициалы]



МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ диетического питания

26 января 2023 г.

Четверг 3								
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углеводы, г			т/к
			г	г				
			Всего	Всего				
ЗАВТРАК								
1	Каша пшеничная с маслом	200/150	6	5,8	42,4	248	0,52	12/4
2	Чай	180/150	3	2,9	13,4	89	0,52	13/10
3	Батон с маслом	35/5/10 30/3/5	3,9	7,7	23,5	181	0	7.035-1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	Сок яблоч./компот	120/100	4	3,6	14,1	89	0,52	223/1
Итого за прием			12,9	16,4	79,3	518	1,04	
ОБЕД								
1	Салат из морской капусты с яйцом и растительным маслом	50/40	0,9	4,1	6,4	67	2,13	19/1
2	Суп лапша на курином бульоне	200	1,9	2,8	11,1	78	0,38	20/2
3	Рагу из мяса кур	180/150	19,8	21,8	19,2	354	9,05	3/9
4	Компот из сухофруктов	200/180	0,2	0,1	16,7	65	89	6/10
5	Хлеб пшеничный (обогащенный)	30/20	9	1	48	240	8	7.051
6	Хлеб ржаной	50/40	8	1	47	210	0	7.002
7								
Итого за прием			40,2	36,7	149,8	1074	114,03	
УПЛОТНЕННЫЙ УЖИН								
1	Сырники из творога	100/90	17,1	9,5	23,3	237	0,18	6/5
2	Чай с сахаром	150	4	3	4,2	65	0	10/10
3								
Итого за прием			27,9	21	83,5	641,1	35,18	
Итого за день			81	74,1	312,6	2233,1	150,25	

Цена дня 141,70 руб-сад

116,68 руб.- ясли.