

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ - детский сад № 186

Ю.В. Тонкова

МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ
 30 января 2023 г


Понедельник 4								
№	Наименование блюда	Выход , г	Белки	Жиры	Углеб.	ЭЦ, ккал	Вит С	№ т/к
			, г	, г				
ЗАВТРАК								
1	Каша ячневая на молоке	200	6,0	5,3	30,7	195	0,42	14/4
2	Кофейный напиток с молоком	180	3,0	2,9	13,4	89	0,52	13/10
3	Батон с маслом	35/5	3,9	7,7	23,5	181	0	7.035-1
4								
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	Сок	160/ 100	4	3,6	14,1	89	0,52	20/10
Итого за прием			16,9	19,5	81,7	554	1,46	
ОБЕД								
1	Кукуруза	20/30	3,27	1,35	18,7	75	0	4.1/1.
2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,3	4,0	15,9	118	12,32	17/2
3	Кнели мясные паровые	80	13,2	13,0	4,7	189	0,17	27/8
4	Рагу из овощей	150	2,3	3,7	13,5	97	11,69	18/3
5	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	16,7	65	89	7.063
6	Хлеб пшеничный (обогащенный)	30	8	1	48	240	8	7.051
7	Хлеб ржаной	50	7	1,2	33	210	0	7.002/1
Итого за прием			38,27	24,35	150,5	994	121,1 8	
УПЛОТНЁННЫЙ УЖИН								
1	Пудинг из творога	100	14,6	10,5	20,9	237	0,15	17/5
2	Джем	20	0,7	0,2	64,1	250	0	7.1/1/7
3	Кисломолочная продукция	150	2,9	2,5	4,2	54	0	79/2
4								
Итого за прием			18,2	13,2	89,2	541,0	0,15	
Итого за день			73,37	57,05	321,4	2089,0	122,7 9	

Цена дня-116,68 руб. -ясли;

141,70 руб. -сад

УТВЕРЖДАЮ

детский сад № 186

Ю.В. Тонкова

МЕНЮ НА КАЖДЫЙ
30 января 2023 г.



Понедельник 4									
№	Наименование блюда	Выход , г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Вит С	№ т/к	
			, г	, г					Всего
ЗАВТРАК									
1	Каша ячневая безмолочная	200	6	5,3	30,7	195	0,42	14/4	
2	Чай	180	3	2,9	13,4	89	0,52	10/10	
3	Батон с маслом	35/5	3,9	7,7	23,5	181	0	7.035-1	
4									
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
1	Сок яблоч./компот	120/ 100	4	3,6	14,1	89	0,52	20/10	
Итого за прием				16,9	19,5	81,7	554	1,46	
ОБЕД									
1	Кукуруза	50/40	0	0	0,2	5 543	0	4/1/1.	
2	Суп картофельный с крупой	200	4,3	4	15,9	118	12,32	16/2	
3	Кнели мясные паровые	80	17,9	17,4	0,3	230	0,09	27/8	
4	Картофельное пюре	150	2,3	3,7	13,5	97	11,69	3/3	
5	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	16,7	65	89	7.063	
6	Хлеб пшеничный (обогащенный)	30	9	1	48	240	8	7.051	
7	Хлеб ржаной	50	8	1	47	210	0	7.002/1	
Итого за прием				43,2	37,2	150,1	1092	133,5 3	
УПЛОТНЕННЫЙ УЖИН									
1	Пудинг из творога	100	14,6	10,5	20,9	237	0,15	17/5	
2	Джем	20	0	0	55	220	0	7.1/1/7	
3	Чай	180	3	2,9	13,4	89	0,52	10/10	
4									
Итого за прием				18,6	13,5	80,1	531,1	35,15	
Итого за день				78,7	70,2	311,9	2177,1	170,1 4	

Цена дня-116,68 руб. –ясли;

141,70 руб. –сад