

Заведующий МБДОУ - детский сад № 186  
Тонкова



**МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ**  
**31 января 2023 г**

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углеводы, г	ЭЭ, ккал	Вит. С	№ т/к
			г	г				
			Всего	Всего				
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Каша пшеничная молочная с маслом сливоч	200	6,5	6,0	31,2	206	0,42	11/4
2	Какао с молоком	180	3,9	3,5	22,9	135	0,52	14/10
3	Батон с маслом и сыром	35/3/5, 30/2/3	4,9	2,9	14,0	104	0,07	4.4/13
4								
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
1	Фрукты	150/ 100	4	3,6	14,1	89	0,52	7.010
<b>Итого за прием</b>			19,3	16,0	82,2	534	1,53	
<b>ОБЕД</b>								
1	Салат из отварной свеклы с раст.маслом	50	0,8	5	4,1	64	1,16	20/1
2	Рассольник домашний со сметаной	200	1,4	2,6	9,4	68	4,29	10/2
3	Рыба отварная	80	13,5	0,6	0	60	0,49	1/7
4	Каша рисовая рассыпчатая	100/ 150	3,7	3,4	37,1	197	0	45/3
5	Кисель	180	0,1	0	24,5	96	51,20	7.8/10/3
6	Хлеб пшеничный (обогащенный)	30	8	1	48	240	0	7.051
7	Хлеб ржаной	50	7	1,2	33	210	0	7.002/1
8								
<b>Итого за прием</b>			34,5	13,8	156,1	935	57,14	
<b>УПЛОТНЁННЫЙ УЖИН</b>								
1	Биточки картофельные запечённые	100	4,4	3,8	27,9	167	12,48	21/3
2	Соус сметанный	20	11,8	72,9	41,7	878	0,30	6/11
3	Чай с лимоном	180	0,1	0	9,2	36	0,8	11/10
4	Печенье	20	7,5	9,8	74,4	417	0	23/12
5								
<b>Итого за прием</b>			24,3	77,7	125,8	1291	13,58	
<b>Итого за день</b>			78,1	107,5	364,1	2760	72,25	

Цена дня- 141,70 руб. – детский сад;

116,68 руб. – ясли.

МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ  
31 января 2022 года



УТВЕРЖДАЮ  
Директор детского сада № 186  
Ю. В. Тонкова

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углеводы,	Вит С	№ т/к	
			г	г	г			
			Всего	Всего	Всего			
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Каша пшеничная безмолочная с маслом сливоч	200	5	5,9	25,6	175	0,53	11/4
2	Чай	180	3,9	3,5	22,9	135	0,52	10/10
3	Батон с маслом и сыром	35/3/5, 30/2/3	3,9	7,7	23,5	181	0	4.4/13
4								
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
1	Сок яблоч./компот	120/ 100	4	3,6	14,1	89	0,52	20/10
<b>Итого за прием</b>			12,8	17,1	72	491	1,05	
<b>ОБЕД</b>								
1	Соленый огурец	20	0,9	4,1	5,8	64	2,89	7.367
2	Рассольник со сметаной	200	1,8	4,4	11	93	16,81	9/2
3	Рыба отварная	80	2,8	0,1	0	19	0	1/7
4	Каша рисовая рассыпчатая	100/ 150	0,2	0,2	1,9	11	0	45/3
5	Кисель из клюквы	180	0,5	0	18,3	72	50,16	7.8/10/3
6	Хлеб пшеничный (обогащенный)	30	9	1	48	240	0	7.051
7	Хлеб ржаной	50	8	1	47	210	0	7.002/1
8								
<b>Итого за прием</b>			34,99	23,96	172,62	1030,3	90,17	
<b>УПЛОТНЁННЫЙ УЖИН</b>								
1	Биточки картофельные запечённые	100	4,4	3,8	27,9	167	12,48	21/3
2	Соус сметанный	20	0,22	1,5	0,83	17,5	0,03	6/11
3	Чай	180	0	0	0	9,1	35	10/10
4	Печенье	20	7,5	9,8	74,4	417	0	23/12
5								
<b>Итого за прием</b>			12,62	6,3	75,73	403,6	47,51	
<b>Итого за день</b>			60,41	47,36	320,35	1924,9	138,73	

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