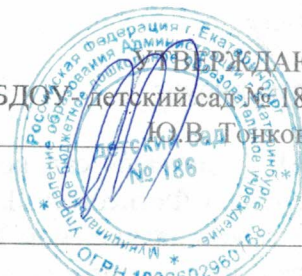


Заведующий МБДОУ «Детский сад № 186

Ю.В.Тонкова

МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ
01 февраля 2023г



Среда 4								
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С	№ т/к
			Всего	Всего				
ЗАВТРАК								
1	Каша пшеничная молочная с маслом	200	6,5	6	31,2	206	0,42	15/4
2	Чай с молоком	180	1,4	1,4	11,2	61	0,26	12/10
3	Батон с маслом	35/5/3	3,9	7,7	23,5	181	0	035-1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	Сок	120/100	4	3,6	14,1	89	0,52	7.031/8
Итого за прием			15,8	18,7	80	537	1,2	
ОБЕД								
1	Салат из отварной свеклы, моркови с раст. маслом	50	0,8	5,9	4,4	73	4,51	21/1
2	Уха рыбацкая	200	6,8	2,1	9,8	87	13,75	30/2
3	Мясо говядины тушённое с овощами	180	15,7	15,7	19,8	285	10,68	3/8
4	Хлеб пшеничный (обогащенный)	30	9	1	48	240	8	7.051
5	Хлеб ржаной	50	8	1	47	210	0	7.002/1
6	Компот из сухофруктов	180	0,3	0	18,4	71	50,8	6/10
Итого за прием			40,6	25,7	147,4	966	87,74	
УПЛОТНЁННЫЙ УЖИН								
1	Омлет запеченный или паровой	100	7,8	10,5	1,4	131	0,11	2/6
2	Хлеб ржаной	20	8	1	47	210	0	7.002
3	Ряженка	180/150	0,0	0,0	9,1	35	0,00	79/2
4	Зеленый горошек	20/20	3,1	3,7	6,4	72	9,80	7.017
Итого за прием			18,9	15,2	63,9	448	9,91	
Итого за день			75,3	59,6	291,3	1951	98,85	

Цена дня -141,70 руб. –детсад;

116,68 руб.- ясли.

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий Детским садом № 186
 Ю.Б. Конкова

МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ дошкольное
 01 февраля 2023 г



Среда 4								
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С, мг	№ п/к
			Всего	Всего				
ЗАВТРАК								
1	Каша пшеничная безмолочная с маслом	200	6,5	6	31,2	206	0,42	15/4
2	Чай	180	1,4	1,4	11,2	61	0,26	10/10
3	Батон с маслом	35/5/3	3,9	7,7	23,5	181	0	035-1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	Сок яблоч./компот	140/100	4	3,6	14,1	89	0,52	20/10
Итого за прием			11,8	15,1	65,9	448	0,68	
ОБЕД								
1	Салат из отварного картофеля с яйцом и раст.маслом	50	0,9	4,1	6,4	67	2,13	5/1
2	Уха рыбацкая	200	6,8	2,1	9,8	87	13,75	30/2
3	Мясо говядины тушённое с овощами	180	15,7	15,7	19,8	285	10,68	3/8
4	Хлеб пшеничный (обогащенный)	30	9	1	48	240	8	7.051
5	Хлеб ржаной	50	8	1	47	210	0	7.002/1
6	Компот из сухофруктов	180	0,3	0	18,4	71	50,8	6/10
Итого за прием			42,1	33,8	156,7	1083	113,37	
УПЛОТНЁННЫЙ УЖИН								
1	Омлет запеченный или паровой	100	5,1	4,6	0,3	63	0	2/6
2	Хлеб ржаной	20	8	1	47	210	0	7.002
2	Чай	180	1,4	1,4	11,2	61	0,26	10/10
4								
Итого за прием			19,5	14,4	87,7	528,1	46,4	
Итого за день			73,4	63,3	310,3	2059,1	160,45	

Цена дня -141,70 руб. –детсад;

116,68 руб.- ясли.