УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ детский сад № 186
_____ Ю.В.Тонкова

МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ
3 февраля 2023 г

Пятница 4								
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С	№ т/к
			Всего	Всего				
ЗАВТРАК								
1	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	6,4	7,4	27,2	202	0,42	8/4
2	Чай с молоком	180	1,4	1,4	11,2	61	0,26	12/10
3	Батон с маслом	30/5, 30/3	3,9	7,7	23,5	181	0	7.035-1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	Сок	120/100	4	3,6	14,1	89	0,52	20/10
Итого за прием			**15,7**	**20,1**	**76,0**	**533**	**1,2**	
ОБЕД								
1	Салат из отварного картофеля,моркови,свеклы с репч.луком,соленым огурцом и раст.маслом	50	0,9	6,0	5,2	78	1,97	29/1
2	Суп-пюре из овощей с крупой	200	1,8	4,3	8,6	81	19,45	28/2
3	Голубцы с мясом говядины и рисом	140	8,1	8,4	7,2	138	3,32	31/8
4	Компот из сухофруктов	180	0,5	0,0	18,3	72	50,16	4.6/10
5	Хлеб пшеничный (обогащенный)	30	9	1	48	240	8	7.051
6	Хлеб ржаной	50	8	1	47	210	0	7.002/1
Итого за прием			**28,3**	**20,7**	**134,3**	**819**	**82,9**	
УПЛОТНЁННЫЙ УЖИН								
1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репч. лука с раст.маслом	60	0,8	4,9	12,2	94	0,88	27/1
2	Ватрушка с джемом	60	4,3	10,3	45,3	282	0,0	7.150
3	Молоко (кипяченое)	150/100	3,0	3,3	4,9	35	0,001	4.79
Итого за прием			**5,1**	**15,2**	**66,6**	**411**	**0,88**	
Итого за день			**49,1**	**56**	**276,9**	**1763**	**84,98**	

Цена дня- 141,70 руб. – детский сад;

116,68 руб. – ясли.