

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

МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ
8 февраля 2023 г



Среда 1								
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углеводы,	ЭЦ,	Вит С	№ т/к
			г	г				
			Всего	Всего				
ЗАВТРАК								
1	Суп молочный с крупой	200/150	3,5	4,2	14,2	108	0,52	22/2
2	Чай с молоком	180/150	1,4	1,4	11,2	61	0,26	12/10
3	Батон с маслом	30/5/10, 30/3/5	3,90	7,70	23,50	181,00	0,00	7.035-1
4								
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	Фрукты	150/100	1,5	0,5	21	96	10	7.183
Итого за прием			10,3	13,8	69,9	446	10,78	
ОБЕД								
1	Салат из отварной свеклы с раст.маслом	50/40	0,8	5	4,1	64	1,16	20/1
2	Суп картофельный с рыбой	200/150	7,2	4,1	13	119	15,35	19/2
3	Мясо говядины тушеное с овощами	180/150	15,7	15,7	19,8	285	10,68	3/8
4	Напиток из шиповника	200/180	0,2	0,1	16,7	65	89	7.063
5	Хлеб пшеничный (обогащенный)	20/10	9	1	48	240	8	7.051
6	Хлеб ржаной	35/25	8	1	47	210	0	7.002/1
Итого за прием			40,9	26,9	148,6	983	124,19	
УПЛОТНЁННЫЙ УЖИН								
1	Запеканка морковная	100/90	4	4	26,2	157	4,86	38/3
2	Сгущённое молоко	25	6,8	8,5	56	330	0	12/11
3	Чай с сахаром	180/150	0	0	9,1	35	0	10/10
4	Хлеб ржаной	35/25	8	1	47	210	0	7.002
5	Пряники	25	5,6	5,0	76,3	362	0	23/12-1
Итого за прием			16,4	17,5	167,6	884	4,86	
Итого за день			67,6	58,2	386,1	2313	139,83	

Цена дня -141,70 р. –сад;

116,68 руб.- ясли.

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

МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ диетическое
8 февраля 2023 г

Среда 1								
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углеводы,	ЭЦ,	Вит С	№ т/к
			г	г				
			Всего	Всего				
ЗАВТРАК								
1	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	150	3,5	4,2	14,2	108	0,52	9/4
2	Чай	150	1,4	1,4	11,2	61	0,26	10/10
3	Батон с маслом	30/5/3	3,90	7,70	23,50	181,00	0,00	7.035-1
4								
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	Сок яблоч./компот	100	0,40	0,40	9,80	45,80	0,00	20/10
Итого за прием			8,8	13,3	48,9	350	0,78	
ОБЕД								
1	Салат из отварного картофеля с яйцом и раст.маслом	40	1,8	6,7	6,1	92	3,86	32/1
2	Суп картофельный с рыбой	200/150	7,2	4,1	13	119	15,35	19/2
3	Мясо говядины тушеное с овощами	180/150	15,7	15,7	19,8	285	10,68	3/8
4	Напиток из шиповника	200/180	0,2	0,1	16,7	65	89	7.063
5	Хлеб пшеничный (обогащенный)	20/10	1,32	0,13	9,34	44,88	0	7.051
6	Хлеб ржаной	35/25	1,32	0,24	6,68	35,36	0	7.002/1
Итого за прием			27,54	29,27	76,12	678,24	140,45	
УПЛОТНЕННЫЙ УЖИН								
1	Яйцо отварное	10	5,1	4,6	0,3	63	0,00	1/6
2	Хлеб ржаной	25/20	1,32	0,24	6,68	35,36	0	7.002/1
3	Чай с сахаром	180/150	0	0	1,5	6	35	10/10
4	Пряник	25	5,6	5,0	76,3	362	0	23/12-1
5								
Итого за прием			17,12	18,63	162,54	890,98	39,86	
Итого за день			53,46	61,2	287,56	1919,22	181,09	

Цена дня -141,70 р. -сад;

116,68 руб.- ясли.