

**МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ**  
 10 февраля 2023 г.

**Пятница 1**

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	Вит С	№ т/к
			Всего	Всего				
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Каша пшеничная молочная со слив маслом	200/150	6,5	6	31,2	206	0,42	11/4
2	Чай с молоком	180/150	1,4	1,4	11,2	61	0,26	12/10
3	Батон с маслом	35/5,25/5	3,90	7,70	23,50	181,00	0,00	7.035-1
4								
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
1	<b>Фрукты</b>	<b>120/100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>	<b>10,00</b>	<b>7.008</b>
<b>Итого за прием</b>			<b>12,2</b>	<b>15,5</b>	<b>75,7</b>	<b>495</b>	<b>10,68</b>	
<b>ОБЕД</b>								
1	Салат из отварной свеклы с черносливом	50/40	0,8	5	11,5	93	1,12	26/1
2	Суп (бобовые)	200/150	4,3	4	15,9	118	12,32	17/2
3	Гуляш из мяса говядины	80/70	14,9	15,7	4,7	220	0,45	11/8
4	Каша перловая вязкая с маслом	120/100	6,6	5,7	36,0	223	0,5	7.142
5	Компот из кураги и изюма	200/180	0,3	0	18,4	71	50,08	4/10
6	Хлеб пшеничный (обогащенный)	30/20	9	1	48	240	8	7.051
7	Хлеб ржаной	50/40	8	1	47	210	0	7.002/1
<b>Итого за прием</b>			<b>41</b>	<b>30,1</b>	<b>182,6</b>	<b>1149</b>	<b>72,47</b>	
<b>УПЛОТНЁННЫЙ УЖИН</b>								
1	Каша ячневая молоч.	200/150	6,0	5,3	30,7	195	0,42	14/4
2	Сдоба обыкновенная	60	5,3	3,9	32,4	188	0,1	8/12
3	Молоко ( кипяченое )	150/100	3	3,3	4,9	60,5	1	4/79
4								
<b>Итого за прием</b>			<b>14,3</b>	<b>12,5</b>	<b>68</b>	<b>443,5</b>	<b>1,52</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>67,5</b>	<b>58,1</b>	<b>326,6</b>	<b>2087,5</b>	<b>84,67</b>	

Цена дня- 141,70 руб. – детский сад;

116,68 руб. – ясли.

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

МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ диетического  
10 февраля 2023 г.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит. А, мг	№ т/к
			Всего	Всего				
<b>Пятница 1</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Каша пшеничная безмолочная со слив маслом	200/150	6,5	6	31,2	206	1,82	11/4
2	Чай	180/150	1,4	1,4	11,2	61	0,26	10/10
3	Батон с маслом	30/5	3,90	7,70	23,50	181,00	0,00	7.035-1
4								
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
1	Сок яблоч./ компот	125	0,40	0,40	9,80	45,80	0,00	20/10
<b>Итого за прием</b>			<b>11,8</b>	<b>15,1</b>	<b>65,9</b>	<b>448</b>	<b>0,68</b>	
<b>ОБЕД</b>								
1	Салат из отварного картофеля с луком и яйцом с раст.маслом	50/40	1,8	6,7	6,1	92	3,86	32/1
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200/150	1,7	1,1	11,4	63	13,16	18/2
3	Гуляш из мяса говядины	80/70	14,9	15,7	4,7	220	0,45	11/8
4	Каша перловая	120/100	6,6	5,7	36	223	0,5	7/142
5	Компот из кураги и изюма	200/180	0,3	0	18,4	71	50,8	4/10
6	Хлеб пшеничный (обогащенный)	30/20	9	1	48	240	8	7.051
7	Хлеб ржаной	50/40	8	1	47	210	0	7.002/1
<b>Итого за прием</b>			<b>44,6</b>	<b>36,4</b>	<b>175,9</b>	<b>1191</b>	<b>88,03</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ УЖИН</b>								
1	Каша ячневая безмолоч.	200/150	6,5	6	31,2	206	1,82	14/4
2	Сдоба обыкновенная	60	5,3	3,9	32,4	188	0,1	8/12
3	Чай	180/150	1	1,2	1,8	9,1	23	10/10
4								
<b>Итого за прием</b>			<b>6</b>	<b>8,7</b>	<b>38,5</b>	<b>259,1</b>	<b>36,92</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>62,4</b>	<b>60,2</b>	<b>280,3</b>	<b>1898,1</b>	<b>125,63</b>	

Цена дня- 141,70 руб. – детский сад;

116,68 руб. – ясли.