



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАУ «Муниципальный детский сад № 186»



МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

20 февраля 2023 г.

В.Тонкова

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С	№ т/к
			Всего	Всего				
ЗАВТРАК								
1	Каша геркулесовая на молоке	200/150	6,4	7,4	27,2	202	0,42	8/4
2	Кофейный напиток на молоке	180/150	3	2,9	13,4	89	0,52	13/10
3	Батон с маслом	35/5 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			17,3	21,6	78,2	561	1,46	
ОБЕД								
1	Салат из отварной свеклы с сол. огурцом и раст.маслом	30	0	0,4	0,3	5	1,43	23/1
2	Щи из свежей капусты со сметаной	200/150	1,6	2,6	6,6	56	11,15	6/2
3	Запеканка картофельная, фарширов. мясом говядины	180/150	3	3	4	64	18,2	36/8
4	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0	0	0	506	0	4.1/11
5	Компот из сухих фруктов и шиповника	200/180	0,4	0,1	18,1	71	70,08	7/10
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
Итого за прием			38,39	29,06	162,42	1058,3	102,47	
УПЛОТНЁННЫЙ УЖИН								
1	Каша пшеничная на молоке	200/100	0,6	0,5	2,9	17	0	4.15/4
2	Биокефир	180/150	3,1	1	5,5	43,4	0	7.403
3	Ватрушка со сметаной	60	5,6	8,4	30,7	223	0,1	6/12
Итого за прием			23,3	15,9	122,8	714,6	8	
Итого за день			78,99	66,56	363,42	2333,9	111,93	

Цена дня-141,70 руб. – сад ;

116,68 руб. – ясли.



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

МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ диетическое

20 февраля 2023 г.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С	№ т/к
			г	г				
			Всего	Всего				
ЗАВТРАК								
1	Каша геркулесовая безмолочная	200/150	6,4	7,4	27,2	202	0,42	8/4
2	Чай	180/150	3	2,9	13,4	89	0,52	13/10
3	Батон с маслом	35/5 30/3	3,9	7,7	23,5	181	0	7.035-1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	Сок яблоч./компот	120/100	4	3,6	14,1	89	0,52	20/10
Итого за прием			17,3	21,6	78,2	561	1,46	
ОБЕД								
1	Яйцо отварное	10	5,1	4,6	0,3	63	0,00	1/6
2	Суп картофельный со сметаной	200/150	1,3	2,1	9,0	61	12,97	12/2
3	Запеканка картофельная, фарширов. мясом говядины	180/150	3	3	4	64	18,2	36/8
4								
5	Компот из сухих фруктов и шиповника	200/180	0,4	0,1	18,1	71	70,08	7/10
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
Итого за прием			38,39	29,06	162,42	1058,3	102,47	
УПЛОТНЁННЫЙ УЖИН								
1	Каша пшеничная безмолочная	100	0,6	0,5	2,9	17	0	4.15/4
2	Чай	180/150	4	3	4,2	65	0	79/2
3	Ватрушка со сметаной	60	5,6	8,4	30,7	223	0,1	6/12
Итого за прием			23,3	15,9	122,8	714,6	8	
Итого за день			78,99	66,56	363,42	2333,9	111,93	

Цена дня-116,68 –ясли;

141,70 руб. –сад.