



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 186»
В. Тонкова

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 186»

МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ
28 февраля 2023 г

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углеводы, г	Энергетическая ценность ккал	Вит С	№ т/к
			г	г				
			Всего	Всего				
ЗАВТРАК								
1	Каша пшеничная молочная с маслом сливоч	200	6,5	6,0	31,2	206	0,42	11/4
2	Какао с молоком	180	3,9	3,5	22,9	135	0,52	14/10
3	Батон с маслом и сыром	35/3/5, 30/2/3	4,9	2,9	14,0	104	0,07	4.4/13
4								
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	Фрукты	120/ 100	0,4	0,3	10,3	47	5,0	7.042
Итого за прием			19,3	16,0	82,2	534	1,53	
ОБЕД								
1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом и раст.маслом	50/40	0,9	4,1	5,8	64	2,89	31/1
2	Суп картофельный со сметаной	200/ 180	1,3	2,1	9,0	61	12,97	12/2
3	Биточки (котлеты) рыбные	80/60	11,0	1,6	6,4	84	0,51	9/7
4	Каша рисовая рассыпчатая	100/ 150	3,7	3,4	37,1	197	0	45/3
5	Кисель	180	0,1	0	24,5	96	51,20	7.8/10/3
6	Хлеб пшеничный (обогащенный)	30	8	1	48	240	0	7.051
7	Хлеб ржаной	50	7	1,2	33	210	0	7.002/1
8								
Итого за прием			34,5	13,8	156,1	935	57,14	
УПЛОТНЁННЫЙ УЖИН								
1	Биточки картофельные запечённые	100	4,4	3,8	27,9	167	12,48	21/3
2	Соус сметанный	20	11,8	72,9	41,7	878	0,30	6/11
3	Чай	180	0,1	0	9,2	36	0,8	10/10
4	Печенье	20	7,5	9,8	74,4	417	0	23/12
5	Хлеб ржаной	50	7	1,2	33	210	0	7.002
Итого за прием			24,3	77,7	125,8	1291	13,58	
Итого за день			78,1	107,5	364,1	2760	72,25	

Цена дня- 141,70 руб. – детский сад;

116,68 руб. – ясли.



МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ, диетическое
28 февраля 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
детский сад № 186
Ю.В. Тонкова



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углеводы,	ЭЦ, ккал	Вит С	№ т/к
			г	г	г			
			Всего	Всего	Всего			
ЗАВТРАК								
1	Каша пшеничная безмолочная с маслом сливоч	200	5	5,9	25,6	175	0,53	11/4
2	Чай	180	3,9	3,5	22,9	135	0,52	10/10
3	Батон с маслом и сыром	35/3/5, 30/2/3	3,9	7,7	23,5	181	0	4.4/13
4								
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	Сок яблоч./компот	120/ 100	4	3,6	14,1	89	0,52	20/10
Итого за прием			12,8	17,1	72	491	1,05	
ОБЕД								
1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом и раст.маслом.	50/40	0,9	4,1	5,8	64	2,89	31/1
2	Суп картофельный со сметаной	200/ 180	1,3	2,1	9,0	61	12,97	12/2
3	Биточки рыбные	80/70	11,0	1,6	6,4	84	0,51	9/7
4	Каша рисовая рассыпчатая	100/ 150	0,2	0,2	1,9	11	0	45/3
5	Кисель	180	0,5	0	18,3	72	50,16	7.8/10/3
6	Хлеб пшеничный (обогащенный)	30	9	1	48	240	0	7.051
7	Хлеб ржаной	50	8	1	47	210	0	7.002/1
8								
Итого за прием			34,99	23,96	172,62	1030,3	90,17	
УПЛОТНЕННЫЙ УЖИН								
1	Биточки картофельные запеченные	100	4,4	3,8	27,9	167	12,48	21/3
2	Соус сметанный	20	0,22	1,5	0,83	17,5	0,03	6/11
3	Чай	180	0	0	0	9,1	35	10/10
4	Печенье	20	7,5	9,8	74,4	417	0	23/12
5	Хлеб ржаной	50	8	1	47	210	0	7.002
Итого за прием			12,62	6,3	75,73	403,6	47,51	
Итого за день			60,41	47,36	320,35	1924,9	138,73	

Цена дня- 141,70 руб. – детский сад;
116,68 руб. – ясли.