



Заведующий МБДОУ Детский сад № 186
Ю.К. Сонцова

МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ
01 марта 2023г



Среда 4								
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит.С	№ т/к
			Всего	Всего				
ЗАВТРАК								
1	Каша пшеничная молочная с маслом	200/150	6,5	6	31,2	206	0,42	15/4
2	Чай с молоком	180/150	1,4	1,4	11,2	61	0,26	12/10
3	Батон с маслом	35/5/3	3,9	7,7	23,5	181	0	035-1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	Фрукты	120/100	0,4	0,4	9,8	47	10	7.008
Итого за прием			15,8	18,7	80	537	1,2	
ОБЕД								
1	Салат из отварной свеклы, моркови с раст. маслом	50/40	0,8	5,9	4,4	73	4,51	21/1
2	Уха рыбацкая	200/180	6,8	2,1	9,8	87	13,75	30/2
3	Мясо говядины тушенное с овощами	200/180	15,7	15,7	19,8	285	10,68	3/8
4	Хлеб пшеничный (обогащенный)	30	9	1	48	240	8	7.051
5	Хлеб ржаной	50	8	1	47	210	0	7.002/1
6	Компот из кураги и изюма	200/180	0,3	0	18,4	71	50,08	4/10
Итого за прием			40,6	25,7	147,4	966	87,74	
УПЛОТНЁННЫЙ УЖИН								
1	Омлет запеченный или паровой	100/90	7,8	10,5	1,4	131	0,11	2/6
2	Хлеб ржаной	20	8	1	47	210	0	7.002
3	Биокефир	180/150	0,0	0,0	9,1	35	0,00	79/2
4	Зеленый горошек	20/20	3,1	3,7	6,4	72	9,80	7.017
5	Ватрушка с джемом	60	4,3	10,3	45,3	282	0	7.150
Итого за прием			18,9	15,2	63,9	448	9,91	
Итого за день			75,3	59,6	291,3	1951	98,85	

Цена дня -141,70 руб. -детсад;

116,68 руб.- ясли.