



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ - детский сад № 186
Ю.В.Тонкова
ОГРН 1026602960768

МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ
6 марта 2023 г.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С	№ т/к
			Всего	Всего				
Понедельник 1								
ЗАВТРАК								
1	Каша пшеничная на молоке со слив. маслом	200/150	6,50	6,00	31,20	206,00	0,42	15/4
2	Кофейный напиток с молоком	180/150	3,00	2,9	13,4	89	0,52	13/10
3	Батон с маслом	30/5	3,90	7,70	23,50	181,00	0,00	7.035-1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	Сок	120/100	4	3,6	14,1	89	0,52	20/10
Итого за прием			13,8	17	77,9	521,8	0,94	
ОБЕД								
1	Соленый огурец	20	0,8	0,1	1,7	13	5	7.367
2	Суп картофельный с крупой	200/180	2,7	4,4	16,3	117	13,6	16/2
3	Суфле из мяса говядины	80/70	18	13,6	2,2	203	0,05	26/8
4	Капуста тушеная	150/130	3,5	2,9	13,6	101	33,4	8/3
5	Компот из кураги и изюма	200/180	0,3	0	18,4	71	50,08	4/10
6	Хлеб пшеничный (обогащённый)	20/10	1,32	0,13	9,34	44,88	0	7.051
7	Хлеб ржаной	35/25	1,32	0,24	6,68	35,36	0	7.002/1
Итого за прием			27,94	21,37	68,22	585,24	102,13	
УПЛОТНЁННЫЙ УЖИН								
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,4	3,7	12,0	95	0,42	21/2
2	Печенье	20	7,5	9,8	74,4	417	0	23/12
3	Чай с лимоном	180	0,1	0	9,2	36	0,8	11/10
Итого за прием			11	13,5	95,6	548	1,22	
Итого за день			52,74	51,87	241,72	1655,04	104,29	

Цена дня-116,68 руб. –ясли;

141,70 руб. –сад.



УТВЕРЖДАЮ

заведующий МБДОУ Детский сад № 186

Ю.В.Тонкова

МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ диетическое
06 марта 2023 г.

Понедельник 1								
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С	№ т/к
			Всего	Всего				
ЗАВТРАК								
1	Каша пшеничная безмолочная со слив. маслом	150	6,50	6,00	31,20	206,00	0,42	15/4
2	Чай	150	3,00	2,80	12,40	170,00	0,52	10/10
3	Батон с маслом	30/3	3,90	7,70	23,50	181,00	0,00	7.035-1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	Сок яблоч./компот	100	0,40	0,40	9,80	45,80	0,00	19/10
Итого за прием			16,40	19,40	80,50	646,00	1,46	
ОБЕД								
1	Соленый огурец	20	0	0	3	12	11	4.14/1
2	Суп картофельный с крупой	180	1,6	2,6	6,6	56	11,15	16/2
3	Суфле из мяса говядины	70	18	13,6	2,2	203	0,05	26/8
4	Картофельное пюре	130	3,1	4,2	20,6	135	10,74	3/3
5	Компот из кураги и изюма	180	0,3	0	18,4	71	50,8	4/10
6	Хлеб пшеничный (обогащенный)	10	1,32	0,13	9,34	44,88	0	7.051
7	Хлеб ржаной	25	1,32	0,24	6,68	35,36	0	7.002/1
Итого за прием			26,84	26,37	64,22	600,24	85,19	
УПЛОТНЁННЫЙ УЖИН								
1	Макаронные изделия отварные	100	0,58	0,67	2,2	18937	2,13	21/2
2	Печенье	20	7,4	7,9	28	214	0,09	23/12
3	Чай	150	0	0	1,4	6,3	0	10/10
Итого за прием			12,3	15	38,6	355,1	37,22	
Итого за день			43,24	45,77	144,72	1246,24	86,65	

Цена дня-116,68 руб. –ясли;

141,70 руб. –сад.