



МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

7 марта 2023 г

Вторник 1								
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С	№ т/к
			г	г				
			Всего	Всего				
ЗАВТРАК								
1	Каша пшеничная молочная с маслом слив.	200/150	6,0	6,0	31,2	206	0,42	11/4
2	Батон с маслом и сыром	30/5/10, 30/3/5	4,9	2,9	14,0	104	0,07	4/13
3	Какао на молоке	180	3,9	3,5	22,9	135	0,52	14/10
4								
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	Фрукты	120/100	0,4	0,4	9,8	47	10	7.008
Итого за прием			26,9	16,3	124,3	744	11,62	
ОБЕД								
2	Салат из капусты белокач. с кукурузой, раст.маслом	50	1,0	4,0	6,2	64	18,03	4/1
3	Рассольник со сметаной	200	1,4	2,6	9,4	68	4,296	9/2
4	Печень по-строгановски	80	15,1	15,8	3	216	10,97	9/8
5	Каша гречневая с овощами	100	8,6	6,8	37,8	250	7,2	44/3
6	Компот из чернослива и изюма	200	0,7	0	21,6	85	50,19	5/10
7	Хлеб пшеничный (обогащенный)	20	9	1	48	240	8	7.051
8	Хлеб ржаной	35	8	1	47	210	0	7.002/1
Итого за прием			43,8	31,2	174	1133	98,686	
УПЛОТНЁННЫЙ УЖИН								
1	Суфле из рыбы	80	11,8	3,4	2,6	89	0,07	14/7
2	Ряженка	180/100	2,9	2,5	4,2	54	0	79/2
3	Хлеб ржаной	20	9	1	48	240	8	7.002
4	Зеленый горошек	20/20	3,1	3,7	6,4	72	9,8	7.1/1/2
Итого за прием			23,9	7,1	66,1	436	17,87	
Итого за день			94,6	54,6	364,4	2313	128,176	

Цена дня- 141,70 руб. – детский сад;

116,68 руб. – ясли.



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ - детский сад № 186

Ю.В.Тонкова

МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

7 марта 2023

Вторник 1								
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углеводы,	ЭЦ,	Вит С	№ т/к
			г	г	г	ккал		
			Всего	Всего				
ЗАВТРАК								
1	Каша пшеничная безмолочная	150	6,0	6,0	31,2	206	0,42	11/4
2	Батон с маслом и сыром	30/3/5	5	6,6	14,1	137	0,07	4/13
3	Чай	180	3,9	3,5	22,9	135	0,52	10/10
4								
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	Сок яблоч./компот	100	0,4	0,4	9,8	45,8	80	20/10
Итого за прием			25,8	19,7	105,2	701	0,82	
ОБЕД								
2	Салат из отварного картофеля с раст.маслом	50/40	1,1	5,1	7,4	81	4,9	34/1
3	Рассольник со сметаной	180/160	1,8	4,4	11	93	16,81	9/2
4	Печень по-строгановски	80/70	15,1	15,8	3	216	297	9/8
5	Каша гречневая вязкая	100	8,6	6,8	37,8	250	7,2	3/4
6	Компот из чернослива и изюма	200	0,7	0	21,6	85	50,19	5/10
7	Хлеб пшеничный (обогащенный)	20	9	1	48	240	8	7.051
8	Хлеб ржаной	35	8	1	47	210	0	7.002/1
Итого за прием			44,9	39,1	177,8	1231	399,64	
УПЛОТНЕННЫЙ УЖИН								
1	Суфле из рыбы	80	2,6	0,4	0,3	23	0	14/7
2	Чай	100	0,39	0,87	2,69	22	9,8	10/10
3	Хлеб ржаной	20	9	1	48	240	8	7.002
4								
Итого за прием			24	8,1	66,2	437	18,67	
Итого за день			70,7	58,8	283	1932	400,46	

Цена дня- 141,70 руб. – детский сад;

116,68 руб. – ясли.