



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

МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ
10 марта 2023 г.



Пятница 1

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	Энергетическая ценность ккал	Вит С	№ т/к
			Всего	Всего	Всего	Всего				
ЗАВТРАК										
1	Запеканка из творога	150/140	6,5	6	31,2	206	0,42	11/4		
2	Чай с молоком	180/150	1,4	1,4	11,2	61	0,26	12/10		
3	Батон с маслом	35/5,25/5	3,90	7,70	23,50	181,00	0,00	7.035-1		
4	Джем	20/20	0,7	0,2	64,1	250	8,8	1/1/7		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
1	Фрукты	120/100	0,40	0,40	9,80	47	10,00	7.008		
Итого за прием			12,2	15,5	75,7	495	10,68			
ОБЕД										
1	Кукуруза	20/20	3,27	1,35	18,7	75	0	7.375		
2	Суп (бобовые)	200/150	4,3	4	15,9	118	12,32	17/2		
3	Гуляш из мяса говядины	80/70	14,9	15,7	4,7	220	0,45	11/8		
4	Каша перловая вязкая с маслом	120/100	6,6	5,7	36,0	223	0,5	7.142		
5	Компот из кураги и изюма	200/180	0,3	0	18,4	71	50,08	4/10		
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			41	30,1	182,6	1149	72,47			
УПЛОТНЁННЫЙ УЖИН										
1	Каша ячневая молоч.	200/150	6,0	5,3	30,7	195	0,42	14/4		
2	Сдоба обыкновенная	60	5,3	3,9	32,4	188	0,1	8/12		
3	Чай с лимоном	180/150	0,1	0	9,2	36	0,8	11/10		
4										
Итого за прием			14,3	12,5	68	443,5	1,52			
Итого за день			67,5	58,1	326,6	2087,5	84,67			

Цена дня- 141,70 руб. – детский сад;

116,68 руб. – ясли.



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

МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ диетическое
10 марта 2023 г.

Пятница 1								
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Вит С	№ т/к
			Всего	Всего				
ЗАВТРАК								
1	Запеканка из творога	150/140	6,5	6	31,2	206	0,42	11/4
2	Чай	180/150	1,4	1,4	11,2	61	0,26	10/10
3	Батон с маслом	30/5	3,90	7,70	23,50	181,00	0,00	7.035-1
4	Джем	20	0,7	0,2	64,1	250	8,8	1/1/7
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	Сок яблоч./ компот	125	0,40	0,40	9,80	45,80	0,00	20/10
Итого за прием			11,8	15,1	65,9	448	0,68	
ОБЕД								
1	Салат из отварного картофеля с луком и яйцом с раст.маслом	50/40	1,8	6,7	6,1	92	3,86	32/1
2	Суп картофельный со сметаной	200/150	1,3	2,1	9,0	61	12,97	12/2
3	Гуляш из мяса говядины	80/70	14,9	15,7	4,7	220	0,45	11/8
4	Каша перловая	120/100	6,6	5,7	36	223	0,5	7/142
5	Компот из кураги и изюма	200/180	0,3	0	18,4	71	50,8	4/10
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			44,6	36,4	175,9	1191	88,03	
УПЛОТНЁННЫЙ УЖИН								
1	Каша ячневая безмолоч.	200/150	6,5	6	31,2	206	1,82	14/4
2	Сдоба обыкновенная	60	5,3	3,9	32,4	188	0,1	8/12
3	Чай	180/150	1	1,2	1,8	9,1	23	10/10
4								
Итого за прием			6	8,7	38,5	259,1	36,92	
Итого за день			62,4	60,2	280,3	1898,1	125,63	

Цена дня- 141,70 руб. – детский сад;

116,68 руб. – ясли.