



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий Ю.В.Тонкова



Меню на каждый день

13 марта 2023 г.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углеводы,	ЭЦ,	Вит	№ т/к	
			г	г					г
			Всего	Всего					
ЗАВТРАК									
1	Каша ячневая на молоке	200/150	6	5,3	30,7	195	0,42	14/4	
2	Кофейный напиток на молоке	180/150	3,0	2,9	13,4	89	0,52	13/10	
3	Батон с маслом	35/5; 30/3	3,9	7,7	23,5	181	0	7.035-1	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
1	Сок	120/100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	20/10	
Итого за прием			13,4	16,0	77,7	511	2,94		
ОБЕД									
1	Салат из отварного картофеля и зеленого горошка с раст.маслом	50/40	1,1	4,1	7,3	72	6,96	4.32/1	
2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	200/150	5,1	12,3	13,8	188	12	15/2	
3	Бефстроганов из отварного мяса	70/60	12,8	12,7	4,6	184	0,37	7/8	
4	Макаронные изделия отварные	130/120	5,3	3,8	32,4	188	0	43/3	
5	Компот из сухофруктов	200/180	0,5	0	18,3	72	50,16	6/10	
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			41,8	34,9	171,4	1154	77,49		
УПЛОТНЁННЫЙ УЖИН									
1	Запеканка из творога с рисом	100/80	14,5	9,9	18,8	224	0,15	14/5	
2	Молоко сгущенное	20	6,8	8,5	56	330	0	12/11	
3	Биокефир	150/100	3,1	1	5,5	43,4	0	403/6	
Итого за прием			24,2	20,9	79	608	0,15		
Итого за день			79,4	71,8	328,1	2273	80,58		

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



Меню на каждый день диетическое

13 марта 2023 г.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углеводы,	ккал	№ т/к	
			г	г				
			Всего	Всего				
ЗАВТРАК								
1	Каша ячневая безмолочная	200/150	6	5,3	30,7	195	0,42	14/4
2	Чай	180/150	4	3,6	14,1	89	0,52	10/10
3	Батон с маслом	35/5; 25/3	3,9	7,7	23,5	181	0	7.035-1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	Сок яблоч. / компот	120/100	0,40	0,40	9,80	45,80	0,00	20/10
Итого за прием			16,9	19,5	81,7	554	1,46	
ОБЕД								
1	Салат из отварного картофеля, лука и с раст.маслом	50/40	1,1	5,1	7,4	81	4,90	34/1
2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	200/150	5,1	12,3	13,8	158	12	15/2
3	Бефстроганов из отварного мяса говядины	70/60	13,8	12,9	5,9	137	0,87	7/8
4	Макаронные изделия отварные	130/120	5,3	3,8	32,4	166	0	43/3
5	Компот из сухофруктов	200/180	0,5	0	18,3	72	50,16	6/10
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			44,1	43,7	173,6	1140	88,37	
УПЛОТНЕННЫЙ УЖИН								
1	Запеканка из творога с рисом	100/80	14,5	9,9	18,8	224	0,15	14/5
2	Чай	180/150	4	3,6	14,1	89	0,52	10/10
3								
Итого за прием			25,3	21,4	88,1	654	0,15	
Итого за день			86,3	84,6	343,4	2348	89,98	

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