



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий Ю.В.Гонкова



**Меню на каждый день
14 марта 2023 г.**

Вторник 2

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Вит С	№ т/к
			Всего	Всего	всего			
ЗАВТРАК								
1	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200/150	6	5,8	42,4	248	0,52	4/4
2	Какао на молоке	180/150	3,9	3,5	22,9	135	0,52	14/10
3	Батон с маслом и сыром	35/5/10; 25/3/5	4,9	2,9	14,0	104	0,07	4.4/13
		420/328						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	Фрукты	120/100	0,4	0,4	9,8	47	10,00	7.008
	Итого за прием		16,3	12,7	100,3	583	11,11	
ОБЕД								
1	Соленый огурец	20	0,8	0,1	1,7	13	5	7.367
2	Свекольник со сметаной	200/150	1,7	4,4	11,7	93	15,05	5/2
3	Биточки(котлеты) рыбные	70/60	11,0	1,6	6,4	84	0,51	9/7
4	Картофельное пюре	130/120	3,1	4,2	20,6	135	10,74	4.3/3
5	Кисель	200/180	0,1	0,0	24,5	96	51,2	7.8/10/3
6	Хлеб пшеничный (обогащенный)	25/20	9	1	48	240	8	7.051
7	Хлеб ржаной	30/25	8	1	47	210	0	7.002/1
	Итого за прием	730/625	33,7	12,3	159,9	871	90,5	
УПЛОТНЁННЫЙ УЖИН								
1	Морковь тушенная с рисом и изюмом	100/90	3,0	9,9	37,8	252	4,46	11/3
2	Хлеб ржаной (обогащенный)	20/10	9	1	48	240	8	7.002
3	Чай с молоком	180/150	1,4	1,4	11,2	61	0,26	12/10
4	Пряники	25	5,6	5,0	76,3	362	0	23/12-1
5								
	Итого за прием	325/275	13,4	12,3	97	553	12,72	
	Итого за день	1355/1108	63,4	37,3	357,2	2007	114,33	

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



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий Ю.В.Тонкова

Меню на каждый день диетическое

14 марта 2023 г.



Вторник 2

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Вит С	№ т/к
			Всего	Всего	всего			
ЗАВТРАК								
1	Каша кукурузная безмолочная с маслом сливочным	200/150	6	5,8	42,4	248	0,52	4/4
2	Чай	180/150	3,9	3,5	22,9	135	0,52	10/10
3	Батон с маслом и сыром	25/3/5	3,9	7,7	23,5	181	0	4.4/13
		420/328						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	Сок яблоч./ компот	125	0,40	0,40	9,80	45,80	0,00	19/10
	Итого за прием		13,8	17	88,8	564	1,04	
ОБЕД								
1	Соленый огурец	20	0	0	3	12	11	7.367
2	Суп картофельный с крупой	200/150	1,7	4,4	11,7	93	15,05	16/2
3	Биточки (котлеты) рыбные	70/60	13,8	12,9	5,9	137	0,87	9/7
4	Картофельное пюре	130/120	3,1	4,2	15,6	112	10,34	4.3/3
5	Кисель	200/180	0,2	0,1	16,7	65	89	7.248
6	Хлеб пшеничный (обогащенный)	25/20	9	1	48	240	8	7.051
7	Хлеб ржаной	30/25	8	1	47	210	0	7.002/1
	Итого за прием	730/625	33,2	18,2	156,1	903	135,03	
УПЛОТНЁННЫЙ УЖИН								
1	Каша рисовая рассыпчатая	120/100	3,7	3,4	37,1	197	0,5	45/3
2	Хлеб ржаной (обогащенный)	20/10	9	1	48	240	8	7.002
4	Чай	180/150	0	0	2,7	22	0	12/10
5	Пряники	25	5,6	5,0	76,3	362	0	23/12-1
	Итого за прием	325/275	16,3	10,7	132,5	696,1	54,69	
	Итого за день	1355/1108	63,3	45,9	377,4	2163,1	190,76	

Цена дня - 141,70руб. -дет.сад.;

116,68 руб.-ясли.