



Заведующий



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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углев. оды, г	ЭЦ, ккал	Вит С	№ т/к
ЗАВТРАК								
1	Омлет паровой	80/70	7,8	10,5	1,4	131	0,11	2/6
2	Кукуруза	20/20	10,3	4,9	60	325	0	7.375
3	Чай с молоком	180/150	1,4	1,4	11,2	61	0,26	12/10
4	Батон с маслом	35/5, 30/3	3,9	7,7	23,5	181	0	7.035-1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	Сок	120/100	0,40	0,40	9,80	47,0	10,0	20/10
Итого за прием			23,8	24,9	105,9	745	10,37	
ОБЕД								
1	Салат из отварной свеклы с морской капустой и раст.маслом	50/40	0,8	5,0	3,3	60	1,14	22/1
2	Уха рыбацкая	200/150	6,8	2,1	9,8	87	13,75	30/2
3	Гуляш из мяса говядины	80/70	14,9	15,7	4,7	220	0,45	4.11/8
4	Каша гречневая с овощами	120/110	8,6	6,8	37,8	250	7,2	44/3
5	Компот из яблок и изюма	200/180	0,3	0	18,5	71	50,06	2/10
6	Хлеб пшеничный (обогащенный)	30/25	9	1	48	240	8	7.051
9	Хлеб ржаной	50/40	8	1	47	210	0	7.002/1
Итого за прием			48,6	30,6	171,7	1141	102	
УПЛОТНЁННЫЙ УЖИН								
1	Каша рисовая молочная	100/90	6	5,8	42,4	248	0,52	7/4
2	Ряженка	180/150	2,9	2,5	4,2	54	0	79/2
3	Хлеб ржаной	50/40	8	1	47	210	0	7.002
4								
Итого за прием			16,6	7,9	75,5	442,4	8,59	
Итого за день			89	63,4	353,1	2328,4	120,9	6

Цена дня- 141,70 руб. –детский сад;

116,68 руб.-ясли



ЗАВЕДУЮЩИЙ

Ю.В.Тонкова

Меню на каждый день диетическое
15 марта 2023 г.



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углев. оды, г	ЭЦ, ккал	Вит. С	№ т/к
ЗАВТРАК								
1	Яйцо отварное	80/70	7,8	10,5	1,4	131	0,11	2/6
2	Батон с маслом	35/5, 30/3	5	6,6	14,1	137	0,07	7.035-1
3	Чай	180/150	1,4	1,4	11,2	61	0,26	10/10
4								
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	Сок яблоч.- компот	200/180	0,40	0,40	9,80	45,80	0,00	7.н 008
Итого за прием			17,3	22,2	33,2	401	10,24	
ОБЕД								
1	Салат из отварного картофеля с раст.маслом	50/40	0,9	4,1	5,8	64	2,89	34/1
2	Уха рыбацкая	200/150	6,8	2,1	9,8	87	13,75	30/2
3	Гуляш из мяса говядины	80/70	14,7	15,7	3,5	214	0	4,9/8
4	Каша гречневая вязкая	120/110	8,6	6,8	37,8	250	7,2	44/3
5	Компот из яблок и изюма	200/180	0,3	0	18,5	71	50,06	2/10
6	Хлеб пшеничный (обогащенный)	30/25	9	1	48	240	8	7,051
9	Хлеб ржаной	50/40	8	1	47	210	0	7,002
Итого за прием			49,3	34,7	176,3	1199	104,4 4	
УПЛОТНЁННЫЙ УЖИН								
1	Каша рисовая вязкая с маслом сл.	150/120	2,9	3,8	34,4	185	0	9/4
3	Чай	180/150	1,4	1,4	11,2	61	0,26	10/10
3	Хлеб ржаной	50/40	8	1	47	210	0	7,002
Итого за прием			15,3	10,6	65,5	419	20,2	
Итого за день			81,9	67,5	275	2019	134,8 8	

Цена дня- 141,70 руб. –детский сад;

116,68 руб.-ясли.