



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ - детский сад № 186

Ю.В.Тонкова

МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

16 марта 2023 г.



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углеводы,	ЭЦ,	Вит С	№ т/к	
			г	г					г
			Всего	Всего					
Четверг 2									
ЗАВТРАК									
1	Каша молочная ассорти (рис греча)	200/1150	5,1	5,9	24,7	172	0,53	18/4	
2	Кофейный напиток на молоке	180/150	3	2,9	13,4	89	0,52	13/10	
3	Батон с маслом и сыром	35/5/10, 30/3/5	4,9	2,9	14,0	104	0,07	4/13	
4									
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
1	Фрукты	150/100	1,5	0,5	21	96	10	7.010	
Итого за прием			12	16,5	61,6	442	1,05		
ОБЕД									
1	Салат из белокач. капусты с морковью и раст.маслом	50/40	1,0	4,0	5,9	63	22,54	5/1	
2	Рассольник со сметаной	200/180	1,8	4,4	11	93	16,81	9/2	
3	Биточки из мяса кур	80/70	14,3	11,7	11,9	211	0,3	5/9	
4	Гарнир овощной сборный	150/130	3,9	3,9	16,6	118	6,72	36/3	
5	Напиток из шиповника	200/180	0,2	0,1	16,7	65	89	7.063	
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			38,4	33	156,7	1061	127,46		
УПЛОТНЁННЫЙ УЖИН									
1	Суп молочный с крупой	100/7, 90/5	4,5	6,1	32,4	219	0,03	4.22/2	
2	Чай	180/150	17,3	7,0	115,0	9,1	35	4.10/10	
3	Кондитерское изделие	20	7,5	9,8	74,4	417	0	4.23/12	
Итого за прием			21,8	13,1	151,4	818,1	43,03		
Итого за день			72,2	62,6	369,7	2321,1	171,54		

Цена дня -141,70 руб.-сад;

116,68 руб- ясли.



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад № 186

Ю.В.Тонкова

МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ дошкольного

16 марта 2023 г.

Четверг 2								
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углеводы,	ЭЦ,	Вит С	№ т/к
			г	г				
Всего								
ЗАВТРАК								
1	Каша безмолочная ассорти (рис греча)	200/1150	5,1	5,9	24,7	172	0,53	18/4
2	Чай	180/150	3	2,9	13,4	89	0,52	13/10
3	Батон с маслом и сыром	35/5, 30/3	4,9	2,9	14,0	104	0,07	4/13
4								
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	Сок яблоч./ компот	120/100	0,40	0,40	9,80	45,80	0,00	20/10
Итого за прием			12	16,5	61,6	442	1,05	
ОБЕД								
1	Салат из отварного картофеля с луком и раст.маслом	50/40	1,1	5,1	7,4	81	4,9	34/1
2	Рассольник со сметаной	200/180	1,8	4,4	11	93	16,81	9/2
3	Биточки из мяса куры	80/70	14,3	11,7	11,9	211	0,3	5/9
4	Картофель отварной	150/130	3,9	3,9	16,6	118	6,72	1/3
5	Напиток из шиповника	200/180	0,2	0,1	16,7	65	89	7.063
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			38,4	33	156,7	1061	127,46	
УПЛОТНЕННЫЙ УЖИН								
1	Каша рисовая рассыпчатая	100/7, 90/5	4,5	6,1	32,4	219	0,03	4.257
2	Чай	180/150	17,3	7,0	115,0	9,1	35	4.10/10
3	Кондитерское изделие	20	5,6	5,0	76,3	362	0	4.23/12
Итого за прием			21,8	13,1	151,4	818,1	43,03	
Итого за день			72,2	62,6	369,7	2321,1	171,54	

Цена дня -141,70 руб.-сад,

116,68 руб.- ясли.