



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

Российская Федерация г. Екатеринбург
Область Свердловская Администрация ГО
Школьное образование
Детский сад
№ 186
ИНН 76-01-0000000
ОГРН 1026602960768

МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

20 марта 2023 г.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С	№ т/к
			г	г				
			Всего	Всего				
ЗАВТРАК								
1	Каша геркулесовая на молоке	200/150	6,4	7,4	27,2	202	0,42	8/4
2	Кофейный напиток на молоке	180/150	3	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	4	3,6	14,1	89	0,52	20/10
Итого за прием			17,3	21,6	78,2	561	1,46	
ОБЕД								
1	Салат из отварной свеклы с сол. огурцом и раст.маслом	30	0	0,4	0,3	5	1,43	23/1
2	Щи из свежей капусты со сметаной	200/150	1,6	2,6	6,6	56	11,15	6/2
3	Запеканка картофельная, фарширов. мясом говядины	180/150	3	3	4	64	18,2	36/8
4	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0	0	0	506	0	4.1/11
5	Компот из сухофруктов	200/180	0,5	0,0	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			38,39	29,06	162,42	1058,3	102,47	
УПЛОТНЁННЫЙ УЖИН								
1	Каша пшеничная на молоке	200/100	0,6	0,5	2,9	17	0	4.15/4
2	Биокефир	180/150	3,1	1	5,5	43,4	0	7.403
3	Ватрушка со сметаной	60	5,6	8,4	30,7	223	0,1	6/12
Итого за прием			23,3	15,9	122,8	714,6	8	
Итого за день			78,99	66,56	363,42	2333,9	111,93	

Цена дня-141,70 руб. – сад ;

116,68 руб. – ясли.



МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

20 марта 2023 г.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углеводы, г	Вит. А	Вит. С	№ т/к
			г	г				
			Всего	Всего				
ЗАВТРАК								
1	Каша геркулесовая безмолочная	200/150	6,4	7,4	27,2	202	0,42	8/4
2	Чай	180/150	3	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 яблоч./компот	120/100	4	3,6	14,1	89	0,52	20/10
Итого за прием			17,3	21,6	78,2	561	1,46	
ОБЕД								
1	Солёный огурец	20	0,8	0,1	1,7	13	5	7.367
2	Суп картофельный со сметаной	200/150	1,3	2,1	9,0	61	12,97	12/2
3	Запеканка картофельная, фарширов. мясом говядины	180/150	3	3	4	64	18,2	36/8
4								
5	Компот из сухих фруктов	200/180	0,5	0,0	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			38,39	29,06	162,42	1058,3	102,47	
УПЛОТНЁННЫЙ УЖИН								
1	Каша пшеничная безмолочная	100	0,6	0,5	2,9	17	0	4.15/4
2	Чай	180/150	4	3	4,2	65	0	79/2
3	Ватрушка со сметаной	60	5,6	8,4	30,7	223	0,1	6/12
Итого за прием			23,3	15,9	122,8	714,6	8	
Итого за день			78,99	66,56	363,42	2333,9	111,93	

Цена дня-116,68 –ясли;

141,70 руб. –сад.