



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

МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

21 марта 2023 г.

Вторник 3								
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С	№ т/к
			Всего	Всего				
ЗАВТРАК								
1	Каша молочная ассорти(рис, пшено) с маслом сливочным	200/150	5,0	5,9	25,6	175	0,53	16/4
2	Чай с молоком	180/150	1,4	1,4	11,2	61	0,26	12/10
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	120/100	0,4	0,4	9,8	47	10	7.008
Итого за прием			12,8	10,7	71,8	436	10,86	
ОБЕД								
1	Салат из белокач.капусты с кукурузой и раст.маслом	50/40	1,0	4,0	6,2	64	18,03	4.4/1
2	Свекольник со сметаной	200/150	1,7	4,4	11,7	93	15,05	5/2
3	Рыба тушеная с овощами	100/80	11,6	6,3	4,9	122	2,73	4/7
4	Каша гречневая вязкая	150/120	6,1	5,4	26,7	182	0,00	3/4
5	Компот из сухих фруктов и шиповника	200/180	0,4	0,1	18,1	71	70,08	7/10
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			37,6	18,3	158,1	931	100,86	
УПЛОТНЁННЫЙ УЖИН								
1	Омлет с картофелем	100	5,1	3,9	6,5	82	0,76	4/6
2	Чай с лимоном	180/150	0,1	0	9,2	36	0,8	11/10
3	Хлеб ржаной	50/40	8	1	47	210	0	7.002
4	Пряники	25	5,6	5,0	76,3	362	0	23/12-1
Итого за прием			8,2	4,9	12	125,4	0,76	
Итого за день			58,6	33,9	241,9	1492,4	112,48	

Цена дня - 116,68 руб. –ясли;

141,70 руб. –сад.



ПТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ - детский сад № 186
Ю.В. Тонкова

МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ диетическое

21 марта 2023 г.

Вторник 3									
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭН, ккал	№ т/к
			Всего	Всего	Всего	Всего			
ЗАВТРАК									
1	Каша безмолочная ассорти(рис, пшено) с маслом сливочным	200/150	5,1	5,9	24,7	172	0,53	18/4	
2	Чай	180/150	1,4	1,4	11,2	61	0,26	10/10	
3	Батон с маслом и сыром	35/5/10	3,9	7,7	23,5	181	0	4/13	
4									
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
1	Сок яблоч.-компот	100/100	0,40	0,40	9,80	45,80	0,00	20/10	
Итого за прием			10,4	15	59,4	414	0,79		
ОБЕД									
1	Салат из отварного картофеля с луком	20	1,1	5,1	7,4	81	4,9	34/1	
2	Суп картофельный с крупой	200/150	2,7	4,4	16,3	117	13,6	16/2	
3	Рыба отварная	100/80	11,8	3,4	2,6	89	0,07	14/7	
4	Каша гречневая вязкая	150/120	3,9	3,9	16,6	118	6,72	3/4	
5	Компот из сухих фруктов и шиповника	200/180	0,5	0	18,3	72	50,16	7/10	
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			35,3	19,6	148,6	894	96,47		
УПЛОТНЕННЫЙ УЖИН									
1	Яйцо отварное	10	5,1	4,6	0,3	63	0,0	1/6	
2	Чай с сахаром	180/150	4	3	4,2	65	0	10/10	
3	Хлеб ржаной	50/40	8	1	47	210	0	7.002	
4	Пряники	25	5,6	5,0	76,3	362	0	23/12-1	
Итого за прием			27,7	21,1	73,4	613,1	35,23		
Итого за день			73,4	55,7	281,4	1921,1	132,49		

Цена дня - 116,68 руб. –ясли;

141,70 руб. –сад.