



Меню на каждый день  
22 марта 2023



УТВЕРЖДАЮ  
ЗАВЕДУЮЩИЙ  
Ю.В. Тонкова

Среда 3

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углеводы,	ЭЦ,	Вит С	№ т/к
			г	г				
			Всего	Всего				
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Каша кукурузная молочная с маслом	200/150	4,5	5,9	22,0	159	0,59	4/4
2	Какао с молоком	180/150	3,9	3,5	22,9	135	0,52	14/10
3	Батон с маслом и сыром	35/5/10 30/3/5	4,9	2,9	14,0	104	0,07	4/13
<b>Итого за прием</b>			<b>13,3</b>	<b>12,3</b>	<b>58,9</b>	<b>398</b>	<b>1,18</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
1	Сок	120/100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	20/10
<b>Итого за прием</b>			<b>0,4</b>	<b>0,40</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>	
<b>ОБЕД</b>								
1	Салат из отварного картофеля, моркови и реп.лука с раст.маслом	50/40	0,9	4,1	6,4	67	2,13	4.28/1
2	Суп картофельный с рыбой	200	7,2	4,1	13,0	119	15,35	19/2
3	Тефтели из мяса говядины	80/70	11,4	9,7	7,5	163	1,08	20/8
4	Каша рисовая рассыпчатая	150/130	3,7	3,4	37,1	197	0,00	45/3
5	Кисель	200/180	0,1	0,0	24,5	96	51,2	7.8/10/3
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
<b>Итого за прием</b>			<b>40,3</b>	<b>23,3</b>	<b>183,5</b>	<b>1092</b>	<b>77,76</b>	
<b>УПЛОТНЁННЫЙ УЖИН</b>								
1	Запеканка капустная	100/90	5,2	7,0	21,3	170	29,97	37/3
2	Соус молочный с овощами	30	19,3	58,0	67,4	865	17,54	4/11
3	Чай с лимоном	180/150	0,1	0	9,2	36	0,8	11/10
4	Хлеб ржаной (обогащенный)	30/20	8	1	47	210	0	7.002
5	Кондитерское изделие	25	0,1	0	79,4	321	0	23/
<b>Итого за прием</b>			<b>40</b>	<b>75,8</b>	<b>219,2</b>	<b>1697</b>	<b>47,51</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>94</b>	<b>111,8</b>	<b>471,4</b>	<b>3234</b>	<b>136,45</b>	

Цена дня- 141,70 руб-дет. Сад.;

116,68 руб.- ясли.