



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад № 186

Ю.В. Тонкова

## МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

24 марта 2023 г.



## Пятница 3

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С	№ т/к
			Всего	Всего				
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Каша гречневая молочная с маслом	200	7,2	6,6	29,3	206	0,42	2/4
2	Чай с молоком	180	1,4	1,4	11,2	61	0,26	12/10
3	Батон с маслом	35/5	3,9	7,7	23,5	181	0	7.035-1
4								
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
1	Сок	120/100	4	3,6	14,1	89	0,52	20/10
<b>Итого за прием</b>			12,5	15,7	64	448	0,68	
<b>ОБЕД</b>								
2	Соленый огурец	20	0,8	0,1	1,7	13	5	7.367
3	Борщ со сметаной	200	1,8	4,3	8,6	81	19,45	2/2
4	Биточки из мяса говядины, запеченные в молоч .соусе	70/30	14,7	12,8	13,3	228	0,34	16/8
5	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	20,6	135	10,74	3/3
6	Компот из кураги и изюма	200	0,3	0	18,4	71	50,08	4/10
7	Хлеб пшеничный (обогащенный)	30	8	1	48	240	0	7.051
8	Хлеб ржаной	50	7	1,2	33	210	0	7.002/1
<b>Итого за прием</b>			39,4	29,0	163,5	1117	88,4	
<b>УПЛОТНЁННЫЙ УЖИН</b>								
1	Салат из припущенной моркови с яблоком с растительным маслом	60	0,7	4,0	6,1	62	1,82	13/1
2	Печенье	20	7,5	9,8	74,4	417	0	23/12
3	Чай	180	0,1	0,0	9,2	36	0,8	10/10
4								
<b>Итого за прием</b>			6,4	12,4	46	321,0	2,72	
<b>Итого за день</b>			62,3	60,7	287,6	1975	92,32	

Цена дня 141,70 руб-д/с;

116,68 руб.- ясли.