



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «детский сад № 186

Ю.В. Тонкова

МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ
27 марта 2023 г.



Понедельник 4								
№	Наименование блюда	Выход , г	Белки	Жиры	Углеводы , г	ЭЦ, ккал	Вит С	№ т/к
			, г	, г				
			Всего	Всего				
ЗАВТРАК								
1	Каша ячневая на молоке	200/ 150	6,0	5,3	30,7	195	0,42	14/4
2	Кофейный напиток с молоком	180/ 150	3,0	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
4								
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	Фрукты	120/ 100	0,40	0,40	9,80	47,0	10,0	7.008
Итого за прием			16,9	19,5	81,7	554	1,46	
ОБЕД								
1	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и раст.маслом	50/40	1,3	6,6	1,7	72	0,92	19/1
2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,3	4,0	15,9	118	12,32	17/2
3	Кнели мясные паровые	80/60	13,2	13,0	4,7	189	0,17	27/8
4	Рагу из овощей	180/ 150	2,3	3,7	13,5	97	11,69	18/3
5	Напиток из шиповника	200/ 180	0,2	0,1	16,7	65	89	7.063
6	Хлеб пшеничный (обогащенный)	30/20	8	1	48	240	8	7.051
7	Хлеб ржаной	50/40	7	1,2	33	210	0	7.002/1
Итого за прием			38,27	24,35	150,5	994	121,1 8	
УПЛОТНЁННЫЙ УЖИН								
1	Пудинг из творога	100/90	14,6	10,5	20,9	237	0,15	17/5
2	Джем	20	0,7	0,2	64,1	250	0	7.1/1/7
3	Кисломолочная продукция	150/ 100	3,1	1	5,5	43,4	0	7.403/6
4								
Итого за прием			18,2	13,2	89,2	541,0	0,15	
Итого за день			73,37	57,05	321,4	2089,0	122,7 9	

Цена дня-116,68 руб.- ясли; 141,70 руб. –сад