



Заведующий МБДОУ детский сад № 186

**МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ**

28 марта 2023 г



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С	№ т/к
			г	г				
			Всего	Всего				
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Каша пшеничная молочная с маслом сливоч	200	6,5	6,0	31,2	206	0,42	11/4
2	Какао с молоком	180	3,9	3,5	22,9	135	0,52	14/10
3	Батон с маслом и сыром	35/3/5, 30/2/3	4,9	2,9	14,0	104	0,07	4.4/13
4								
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
1	Сок	120/ 100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	20/10
<b>Итого за прием</b>			19,3	16,0	82,2	534	1,53	
<b>ОБЕД</b>								
1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом и раст.маслом	50/40	0,9	4,1	5,8	64	2,89	31/1
2	Суп картофельный со сметаной	200/ 180	1,3	2,1	9,0	61	12,97	12/2
3	Биточки (котлеты ) рыбные	80/60	11,0	1,6	6,4	84	0,51	9/7
4	Каша рисовая рассыпчатая	100/ 150	3,7	3,4	37,1	197	0	45/3
5	Кисель	180	0,1	0	24,5	96	51,20	7.8/10/3
6	Хлеб пшеничный (обогащенный)	30	8	1	48	240	0	7.051
7	Хлеб ржаной	50	7	1,2	33	210	0	7.002/1
8								
<b>Итого за прием</b>			34,5	13,8	156,1	935	57,14	
<b>УПЛОТНЁННЫЙ УЖИН</b>								
1	Биточки картофельные запечённые	100	4,4	3,8	27,9	167	12,48	21/3
2	Соус сметанный	20	11,8	72,9	41,7	878	0,30	6/11
3	Чай с лимоном	180	0,1	0	9,2	36	0,8	11/10
4	Кондитерское изделие	20	0,1	0	79,4	321	0	23/
5	Хлеб ржаной	50	7	1,2	33	210	0	7.002
<b>Итого за прием</b>			24,3	77,7	125,8	1291	13,58	
<b>Итого за день</b>			78,1	107,5	364,1	2760	72,25	

Цена дня- 141,70 руб. – детский сад;

116,68 руб. – ясли.