



Ю.В. Тонкова

МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ
30 марта 2023 г

| Четверг 4 | | | | | | | | |
|-------------------------|---|-------------------|-------------|-------------|-----------------|-------------|--------------|-------------|
| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки | Жиры | Углеводы , г | ЭЦ, ккал | Вит С | № т/к |
| | | | , г | , г | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| 1 | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 200/ 180 | 6,4 | 7,4 | 27,2 | 202 | 0,42 | 8/4 |
| 2 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3 | 2,9 | 13,4 | 89 | 0,52 | 13/10 |
| 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 | Сок | 120/ 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 2,0 | 20/10 |
| Итого за прием | | | 15,3 | 13,1 | 53,5 | 377 | 1,53 | |
| ОБЕД | | | | | | | | |
| 1 | Кукуруза | 20/20 | 3,27 | 1,35 | 18,7 | 75 | 0 | 4.1/1 |
| 2 | Суп овощной со сметаной | 200/ 180 | 1,6 | 5,2 | 8,3 | 87 | 15,85 | 14/2 |
| 3 | Суфле из мяса кур | 80/70 | 15,8 | 18,2 | 3,6 | 241 | 0,36 | 8/9 |
| 4 | Макаронные изделия | 150 | 5,3 | 3,8 | 32,4 | 188 | 0,00 | 43/3 |
| 5 | Компот из яблок и изюма | 200/ 180 | 0,3 | 0,0 | 18,5 | 71 | 50,06 | 2/10 |
| 6 | Хлеб пшеничный (обогащенный) | 30 | 9 | 1 | 48 | 240 | 8 | 7.051 |
| 7 | Хлеб ржаной | 50 | 8 | 1 | 47 | 210 | 0 | 7.002/ 1 |
| Итого за прием | | | 41,3 | 35,8 | 159,5 | 1109 | 75,19 | |
| УПЛОТНЁННЫЙ УЖИН | | | | | | | | |
| 1 | Запеканка из творога | 100 | 16,8 | 10,1 | 16,2 | 225 | 0,19 | 10/5 |
| 2 | Сгущённое молоко | 20 | 7,2 | 8,5 | 55,5 | 328 | 0,00 | 12/11 |
| 3 | Чай с сахаром | 180/10 0 | 0,0 | 0,0 | 9,1 | 35 | 0,00 | 10/10 |
| 4 | | | | | | | | |
| Итого за прием | | | 24 | 18,6 | 80,8 | 588 | 0,19 | |
| Итого за день | | | 80,6 | 67,5 | 293,8 | 2074 | 76,91 | |

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