



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ - детский сад № 186
Ю.В.Тонкова

МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ
31 марта 2023 г

Пятница 4								
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С	№ т/к
			г	г				
			Всего	Всего				
ЗАВТРАК								
1	Суп молочный с лапшой	200/180	3,4	3,7	12	95	0,42	21/2
2	Чай с молоком	200/180	1,4	1,4	11,2	61	0,26	12/10
3	Батон с маслом	30/5, 30/3	3,9	7,7	23,5	181	0	7.035-1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	Фрукты	120/080	0,4	0,3	10,3	47	0,005	042/1
Итого за прием			15,7	20,1	76,0	533	1,2	
ОБЕД								
1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репч. луком, соленым огурцом и раст. маслом	50/40	0,9	6,0	5,2	78	1,97	29/1
2	Суп-пюре из овощей с крупой	200/180	1,8	4,3	8,6	81	19,45	28/2
3	Голубцы с мясом говядины и рисом	140/120	8,1	8,4	7,2	138	3,32	31/8
4	Компот из сухофруктов	200/180	0,5	0,0	18,3	72	50,16	4.6/10
5	Хлеб пшеничный (обогащенный)	30	9	1	48	240	8	7.051
6	Хлеб ржаной	50	8	1	47	210	0	7.002/1
Итого за прием			28,3	20,7	134,3	819	82,9	
УПЛОТНЁННЫЙ УЖИН								
1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репч. лука с раст. маслом	50/40	0,8	4,9	12,2	94	0,88	27/1
2	Печенье	20	7,5	9,8	74,4	417	0,0	23/12
3	Молоко (кипяченое)	150/100	3,0	3,3	4,9	35	0,001	4.79
Итого за прием			5,1	15,2	66,6	411	0,88	
Итого за день			49,1	56	276,9	1763	84,98	

Цена дня- 141,70 руб. – детский сад;

116,68 руб. – ясли.



МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ (диетическое)

31 марта 2023 г.

детский сад № 186

ОГРН 1026602266022

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ - детский сад № 186
Ю.В.Тонкова

Пятница 4								
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ	Вит С	№ т/к
			г	г	г	ккал		
			Всего	Всего				
ЗАВТРАК								
1	Макаронные изделия отварные	200/180	5,3	3,8	32,4	188	0	43/3
2	Чай	180	1,4	1,4	11,2	61	0,26	10/10
3	Батон с маслом	30/5/10, 30/3/5	3,9	7,7	23,5	181	0	7.035-1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	Сок/компот	120/100	4	3,6	14,1	89	0,52	19/10
Итого за прием			11,7	16,5	61,9	444	0,68	
ОБЕД								
1	Салат из отварного картофеля с соевым маслом и огурцом	50/40	0,9	6	5,2	78	1,97	14/1
2	Суп картофельный со сметаной	200/180	1,8	4,3	8,6	81	19,45	12/2
3	Биточки (котлеты) из мяса говядины с рисом	140/120	15,2	10,4	10,4	198	4,82	15/8
4	Компот из сухофруктов	200/180	0,2	0,1	16,7	65	89	4.6/10
5	Хлеб пшеничный (обогащенный)	30	9	1	48	240	8	7.051
6	Хлеб ржаной	50	8	1	47	210	0	7.002/1
Итого за прием			36,19	27,96	139,02	934,3	138,09	
УПЛОТНЕННЫЙ УЖИН								
1	Салат из отварного картофеля с луком и раст.маслом	60/50	1,1	5,1	7,4	81	4,9	34/1
2	Чай	180/100	0,1	0	9,2	36	0,8	10/10
3	Печенье	20	7,5	9,8	74,4	417	0	23/12
Итого за прием			3,3	5,8	37,7	216	7,82	
Итого за день			51,19	50,26	238,62	1594,3	146,59	

Цена дня- 141,70 руб. – детский сад;

116,68 руб. – ясли.