



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ - детский сад № 186

Ю.В.Тонкова

## МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

4 апреля 2023 г.

Вторник 1								
№	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 слив.	200/150	6,0	6,0	31,2	206	0,42	11/4
2	Батон с маслом и сыром	30/5/10, 30/3/5	4,9	2,9	14,0	104	0,07	4/13
3	Какао на молоке	180	3,9	3,5	22,9	135	0,52	14/10
4								
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
1	Фрукты	120/100	0,4	0,4	9,8	47	10	7.008
<b>Итого за прием</b>			<b>26,9</b>	<b>16,3</b>	<b>124,3</b>	<b>744</b>	<b>11,62</b>	
<b>ОБЕД</b>								
2	Салат из капусты белокач. с кукурузой, раст.маслом	50	1,0	4,0	6,2	64	18,03	4/1
3	Рассольник со сметаной	200	1,4	2,6	9,4	68	4,296	9/2
4	Печень по-строгановски	80	15,1	15,8	3	216	10,97	9/8
5	Каша гречневая с овощами	100	8,6	6,8	37,8	250	7,2	44/3
6	Компот из чернослива и изюма	200	0,7	0	21,6	85	50,19	5/10
7	Хлеб пшеничный (обогащенный)	20	9	1	48	240	8	7.051
8	Хлеб ржаной	35	8	1	47	210	0	7.002/1
<b>Итого за прием</b>			<b>43,8</b>	<b>31,2</b>	<b>174</b>	<b>1133</b>	<b>98,686</b>	
<b>УПЛОТНЁННЫЙ УЖИН</b>								
1	Суфле из рыбы	80	11,8	3,4	2,6	89	0,07	14/7
2	Биокефир	180/100	3,1	1	5,5	43,4	0	403/6
3	Хлеб ржаной	20	9	1	48	240	8	7.002
4	Зеленый горошек	20/20	3,1	3,7	6,4	72	9,8	7.1/1/2
<b>Итого за прием</b>			<b>23,9</b>	<b>7,1</b>	<b>66,1</b>	<b>436</b>	<b>17,87</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>94,6</b>	<b>54,6</b>	<b>364,4</b>	<b>2313</b>	<b>128,176</b>	

Цена дня- 141,70 руб. – детский сад;

116,68 руб. – ясли.



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

МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ диетическое  
4 апреля 2023 г

Вторник 1								
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭД, ккал	Вит С	№ т/к
			г	г	г			
			Всего	Всего	Всего			
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Каша пшеничная безмолчная	150	6,0	6,0	31,2	206	0,42	11/4
2	Батон с маслом и сыром	30/3/5	5	6,6	14,1	137	0,07	4/13
3	Чай	180	3,9	3,5	22,9	135	0,52	10/10
4								
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
1	Сок яблоч./компот	100	0,4	0,4	9,8	45,8	80	20/10
<b>Итого за прием</b>			25,8	19,7	105,2	701	0,82	
<b>ОБЕД</b>								
2	Салат из отварного картофеля с раст.маслом	50/40	1,1	5,1	7,4	81	4,9	34/1
3	Рассольник со сметаной	180/160	1,8	4,4	11	93	16,81	9/2
4	Печень по-строгановски	80/70	15,1	15,8	3	216	297	9/8
5	Каша гречневая вязкая	100	8,6	6,8	37,8	250	7,2	3/4
6	Компот из чернослива и изюма	200	0,7	0	21,6	85	50,19	5/10
7	Хлеб пшеничный (обогащенный)	20	9	1	48	240	8	7.051
8	Хлеб ржаной	35	8	1	47	210	0	7.002/1
<b>Итого за прием</b>			44,9	39,1	177,8	1231	399,64	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ УЖИН</b>								
1	Суфле из рыбы	80	2,6	0,4	0,3	23	0	14/7
2	Чай	100	0,39	0,87	2,69	22	9,8	10/10
3	Хлеб ржаной	20	9	1	48	240	8	7.002
4								
<b>Итого за прием</b>			24	8,1	66,2	437	18,67	
<b>Итого за день</b>			70,7	58,8	283	1932	400,46	

Цена дня- 141,70 руб. – детский сад;

116,68 руб. – ясли.