



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «детский сад № 186»
Ю.В.Тонкова

МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ
5 апреля 2023 г



| Среда 1 | | | | | | | | |
|-------------------------|--|--------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------|
| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, | Жиры, | Углеводы, | ЭЦ, | Вит.С | № т/к |
| | | | г | г | | | | |
| | | | Всего | Всего | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| 1 | Суп молочный с крупой | 200/150 | 3,5 | 4,2 | 14,2 | 108 | 0,52 | 22/2 |
| 2 | Чай с молоком | 180/150 | 1,4 | 1,4 | 11,2 | 61 | 0,26 | 12/10 |
| 3 | Батон с маслом | 30/5/10, 30/3/5 | 3,90 | 7,70 | 23,50 | 181,00 | 0,00 | 7.035-1 |
| 4 | | | | | | | | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| 1 | Сок | 120/100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 2,0 | 20/10 |
| Итого за прием | | | 10,3 | 13,8 | 69,9 | 446 | 10,78 | |
| ОБЕД | | | | | | | | |
| 1 | Салат из отварной свеклы с черносливом | 50/40 | 0,8 | 5 | 11,5 | 93 | 1,12 | 26/1 |
| 2 | Суп картофельный с рыбой | 200/150 | 7,2 | 4,1 | 13 | 119 | 15,35 | 19/2 |
| 3 | Мясо говядины тушеное с овощами | 180/150 | 15,7 | 15,7 | 19,8 | 285 | 10,68 | 3/8 |
| 4 | Напиток из шиповника | 200/180 | 0,2 | 0,1 | 16,7 | 65 | 89 | 7.063 |
| 5 | Хлеб пшеничный (обогащенный) | 20/10 | 9 | 1 | 48 | 240 | 8 | 7.051 |
| 6 | Хлеб ржаной | 35/25 | 8 | 1 | 47 | 210 | 0 | 7.002/1 |
| Итого за прием | | | 40,9 | 26,9 | 148,6 | 983 | 124,19 | |
| УПЛОТНЁННЫЙ УЖИН | | | | | | | | |
| 1 | Запеканка морковная | 100/90 | 4 | 4 | 26,2 | 157 | 4,86 | 38/3 |
| 2 | Сгущённое молоко | 25 | 6,8 | 8,5 | 56 | 330 | 0 | 12/11 |
| 3 | Чай с сахаром | 180/150 | 0 | 0 | 9,1 | 35 | 0 | 10/10 |
| 4 | Печенье | 20 | 7,5 | 9,8 | 74,4 | 417 | 0 | 23/12 |
| 5 | | | | | | | | |
| Итого за прием | | | 16,4 | 17,5 | 167,6 | 884 | 4,86 | |
| Итого за день | | | 67,6 | 58,2 | 386,1 | 2313 | 139,83 | |

Цена дня -141,70 р. –сад;

116,68 руб.- ясли.



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

МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ диетическое
5 апреля 2023 г.

| Среда 1 | | | | | | | | |
|-------------------------|--|----------|--------|-------|-----------|---------|--------|---------|
| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, | Жиры, | Углеводы, | ЭП | Вит С | № т/к |
| | | | г | г | г | ккал | | |
| | | | Всего | Всего | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| 1 | Каша рисовая вязкая с маслом сливочным | 150 | 3,5 | 4,2 | 14,2 | 108 | 0,52 | 9/4 |
| 2 | Чай | 150 | 1,4 | 1,4 | 11,2 | 61 | 0,26 | 10/10 |
| 3 | Батон с маслом | 30/5/3 | 3,90 | 7,70 | 23,50 | 181,00 | 0,00 | 7.035-1 |
| 4 | | | | | | | | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| 1 | Сок яблоч./компот | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 45,80 | 0,00 | 20/10 |
| Итого за прием | | | 8,8 | 13,3 | 48,9 | 350 | 0,78 | |
| ОБЕД | | | | | | | | |
| 1 | Салат из отварного картофеля с луком и раст.маслом | 40 | 1,1 | 5,1 | 7,4 | 81 | 4,90 | 34/1 |
| 2 | Суп картофельный с рыбой | 200/150 | 7,2 | 4,1 | 13 | 119 | 15,35 | 19/2 |
| 3 | Мясо говядины тушеное с овощами | 180/150 | 15,7 | 15,7 | 19,8 | 285 | 10,68 | 3/8 |
| 4 | Напиток из шиповника | 200/180 | 0,2 | 0,1 | 16,7 | 65 | 89 | 7.063 |
| 5 | Хлеб пшеничный (обогащенный) | 20/10 | 1,32 | 0,13 | 9,34 | 44,88 | 0 | 7.051 |
| 6 | Хлеб ржаной | 35/25 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 35,36 | 0 | 7.002/1 |
| Итого за прием | | | 27,54 | 29,27 | 76,12 | 678,24 | 140,45 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ УЖИН | | | | | | | | |
| 1 | Яйцо отварное | 10 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,00 | 1/6 |
| 2 | Печенье | 20 | 7,5 | 9,8 | 74,4 | 417 | 0 | 23/12 |
| 3 | Чай с сахаром | 180/150 | 0 | 0 | 1,5 | 6 | 35 | 10/10 |
| 4 | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | |
| Итого за прием | | | 17,12 | 18,63 | 162,54 | 890,98 | 39,86 | |
| Итого за день | | | 53,46 | 61,2 | 287,56 | 1919,22 | 181,09 | |

Цена дня -141,70 р. -сад;

116,68 руб. - ясли.