



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

МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ
6 апреля 2023 г



Четверг 1								
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит. С	№ т/к
			г	г				
			Всего	Всего				
ЗАВТРАК								
1	Каша кукурузная молочная с маслом сливоч	200	4,5	5,9	22	159	0,59	4/4
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	Фрукты	120/100	4	3,6	14,1	89	0,52	7.008
Итого за прием			16,4	15,3	63,5	441	1,7	
ОБЕД								
1	Салат из капусты белокач. с яблоком и раст.маслом	50/40	0,6	4,0	6,5	63	14,41	8/1
2	Суп лапша на курин. бульоне	200/180	1,9	2,8	11,1	78	0,38	20/2
3	Мясо кури отварное в соусе	80/70	12,2	13,1	2,1	175	0,58	2/9
4	Картофельное пюре	150/140	3,1	4,2	20,6	135	10,74	3/3
5	Компот из сухих фруктов	200/180	0,5	0	18,3	72	50,16	6/10
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			35,3	26,1	153,6	973	84,27	
УПЛОТНЁННЫЙ УЖИН								
1	Сырники из творога	100/90	17,1	9,5	20,3	237	0,18	6/5
2	Сгущенное молоко	20	6,8	8,5	56	330	0	12/11
3	Биокефир	180/150	3,1	1	5,5	43,4	0	403/6
4								
Итого за прием			26,8	20,5	80,5	621	0,18	
Итого за день			78,5	61,9	297,6	2035	86,15	

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

6 апреля 2023 г

Четверг 1								
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углеводы,	ЭЦ, ккал	Вит С	№ т/к
			г	г	г			
			Всего	Всего				
ЗАВТРАК								
1	Каша кукурузная безмолочная с маслом сливоч	200	4,5	5,9	22	159	0	4/4
2	Чай	180	0	0	0,9	3	0	10/10
3	Батон с маслом и сыром	35/5/10, 30/3/5	5	6,6	14,1	137	0	4/13
4								
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	Сок яблоч./компот	120/100	0,4	0,4	9,8	45,8	80	20/10
Итого за прием			12,5	15,4	49,5	385	1,18	
ОБЕД								
1	Салат из отварного картофеля с луком и раст.маслом	20	1,1	5,1	7,4	81	4,90	4.34/1
2	Суп лапша на курин. бульоне	200	1,9	2,8	11,1	78	0,38	20/2
3	Мясо куры отварное в соусе	80	12,2	13,1	2,1	175	0,58	2/9
4	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	20,6	135	10,74	3/3
5	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72	50,16	6/20
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			36,7	31,2	160,9	1054	84,15	
УПЛОТНЕННЫЙ УЖИН								
1	Сырники из творога	100	17,1	9,5	23,3	237	0	6/5
2	Чай	180	0	0	0,9	3	0	10/10
3								
4								
Итого за прием			36,9	22	131,5	872	8,18	
Итого за день			86,1	68,6	341,9	2311	93,51	

Цена дня- 141,70 руб. – детский сад;

116,68 руб. – ясли.