



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий Ю.В.Тонкова



## Меню на каждый день

10 апреля 2023 г.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углеводы,	ЭЦ, ккал	Вит С	№ т/к
			г	г				
			Всего	Всего	г			
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Каша ячневая на молоке	200/150	6	5,3	30,7	195	0,42	14/4
2	Кофейный напиток на молоке	180/150	3,0	2,9	13,4	89	0,52	13/10
3	Батон с маслом	35/5; 30/3	3,9	7,7	23,5	181	0	7.035-1
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
1	Сок	120/100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	20/10
<b>Итого за прием</b>			<b>13,4</b>	<b>16,0</b>	<b>77,7</b>	<b>511</b>	<b>2,94</b>	
<b>ОБЕД</b>								
1	Салат из отварного картофеля и зеленого горошка с раст.маслом	50/40	1,1	4,1	7,3	72	6,96	4.32/1
2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	200/150	5,1	12,3	13,8	188	12	15/2
3	Бефстроганов из отварного мяса	70/60	12,8	12,7	4,6	184	0,37	7/8
4	Макаронные изделия отварные	130/120	5,3	3,8	32,4	188	0	43/3
5	Компот из сухофруктов	200/180	0,5	0	18,3	72	50,16	6/10
6	Хлеб пшеничный (обогащенный)	30/20	9	1	48	240	8	7.051
7	Хлеб ржаной	50/40	8	1	47	210	0	7.002/1
<b>Итого за прием</b>			<b>41,8</b>	<b>34,9</b>	<b>171,4</b>	<b>1154</b>	<b>77,49</b>	
<b>УПЛОТНЁННЫЙ УЖИН</b>								
1	Запеканка из творога с рисом	100/80	14,5	9,9	18,8	224	0,15	14/5
2	Молоко сгущенное	20	6,8	8,5	56	330	0	12/11
3	Биокефир	150/100	3,1	1	5,5	43,4	0	403/6
<b>Итого за прием</b>			<b>24,2</b>	<b>20,9</b>	<b>79</b>	<b>608</b>	<b>0,15</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>79,4</b>	<b>71,8</b>	<b>328,1</b>	<b>2273</b>	<b>80,58</b>	

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