



МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

17 апреля 2023 г.

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, | Жиры, | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Вит С | № т/к |
|-------------------------|---|--------------|--------|-------|-------------|-------------|--------|---------|
| | | | г | г | | | | |
| | | | Всего | Всего | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| 1 | Каша геркулесовая на молоке | 200/150 | 6,4 | 7,4 | 27,2 | 202 | 0,42 | 8/4 |
| 2 | Кофейный напиток на молоке | 180/150 | 3 | 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 |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| 1 | Сок | 120/100 | 4 | 3,6 | 14,1 | 89 | 0,52 | 20/10 |
| Итого за прием | | | 17,3 | 21,6 | 78,2 | 561 | 1,46 | |
| ОБЕД | | | | | | | | |
| 1 | Салат из отварной свеклы с сол. огурцом и раст.маслом | 30 | 0 | 0,4 | 0,3 | 5 | 1,43 | 23/1 |
| 2 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200/150 | 1,6 | 2,6 | 6,6 | 56 | 11,15 | 6/2 |
| 3 | Запеканка картофельная, фарширов. мясом говядины | 180/150 | 3 | 3 | 4 | 64 | 18,2 | 36/8 |
| 4 | Соус молочный (для подачи к блюду) | 20 | 0 | 0 | 0 | 506 | 0 | 4.1/11 |
| 5 | Компот из сухофруктов | 200/180 | 0,5 | 0,0 | 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 |
| Итого за прием | | | 38,39 | 29,06 | 162,42 | 1058,3 | 102,47 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ УЖИН | | | | | | | | |
| 1 | Каша пшеничная на молоке | 200/100 | 0,6 | 0,5 | 2,9 | 17 | 0 | 4.15/4 |
| 2 | Биокефир | 180/150 | 3,1 | 1 | 5,5 | 43,4 | 0 | 7.403 |
| 3 | Ватрушка со сметаной | 60 | 5,6 | 8,4 | 30,7 | 223 | 0,1 | 6/12 |
| Итого за прием | | | 23,3 | 15,9 | 122,8 | 714,6 | 8 | |
| Итого за день | | | 78,99 | 66,56 | 363,42 | 2333,9 | 111,93 | |

Цена дня-141,70 руб. – сад ;

116,68 руб. – ясли.



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ «Детский сад № 186

О.В. Тонкова

МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ дошкольного

17 апреля 2022



| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, | Жиры, | Углеводы, | Эн. ккал | Вит С | № т/к |
|-------------------------|--|--------------|--------|-------|-----------|-------------|--------|---------|
| | | | г | г | | | | |
| | | | Всего | Всего | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| 1 | Каша геркулесовая безмолочная | 200/150 | 6,4 | 7,4 | 27,2 | 202 | 0,42 | 8/4 |
| 2 | Чай | 180/150 | 3 | 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 |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| 1 | Сок яблоч./компот | 120/100 | 4 | 3,6 | 14,1 | 89 | 0,52 | 20/10 |
| Итого за прием | | | 17,3 | 21,6 | 78,2 | 561 | 1,46 | |
| ОБЕД | | | | | | | | |
| 1 | Солёный огурец | 20 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 13 | 5 | 7.367 |
| 2 | Суп картофельный со сметаной | 200/150 | 1,3 | 2,1 | 9,0 | 61 | 12,97 | 12/2 |
| 3 | Запеканка картофельная, фарширов. мясом говядины | 180/150 | 3 | 3 | 4 | 64 | 18,2 | 36/8 |
| 4 | | | | | | | | |
| 5 | Компот из сухих фруктов | 200/180 | 0,5 | 0,0 | 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 |
| Итого за прием | | | 38,39 | 29,06 | 162,42 | 1058,3 | 102,47 | |
| УПЛОТНЁННЫЙ УЖИН | | | | | | | | |
| 1 | Каша пшеничная безмолочная | 100 | 0,6 | 0,5 | 2,9 | 17 | 0 | 4.15/4 |
| 2 | Чай | 180/150 | 4 | 3 | 4,2 | 65 | 0 | 79/2 |
| 3 | Ватрушка со сметаной | 60 | 5,6 | 8,4 | 30,7 | 223 | 0,1 | 6/12 |
| Итого за прием | | | 23,3 | 15,9 | 122,8 | 714,6 | 8 | |
| Итого за день | | | 78,99 | 66,56 | 363,42 | 2333,9 | 111,93 | |

Цена дня-116,68 –ясли;

141,70 руб. –сад.