



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ детский сад № 186

Ю.В. Тонкова

**МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ**

18 апреля 2023 г.



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С	№ т/к
			Всего	Всего				
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Каша молочная ассорти(рис, пшено) с маслом сливочным	200/150	5,0	5,9	25,6	175	0,53	16/4
2	Чай с молоком	180/150	1,4	1,4	11,2	61	0,26	12/10
3	Батон с маслом и сыром	35/5/10, 30/3/5	4,9	2,9	14,0	104	0,07	4/13
4								
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
1	Фрукты	120/100	0,4	0,4	9,8	47	10	7.008
<b>Итого за прием</b>			<b>12,8</b>	<b>10,7</b>	<b>71,8</b>	<b>436</b>	<b>10,86</b>	
<b>ОБЕД</b>								
1	Салат из белокач.капусты с кукурузой и раст.маслом	50/40	1,0	4,0	6,2	64	18,03	4.4/1
2	Свекольник со сметаной	200/150	1,7	4,4	11,7	93	15,05	5/2
3	Биточки (котлеты) рыбные	70/60	11,0	1,6	6,4	84	0,51	7.064
4	Каша гречневая вязкая	150/120	6,1	5,4	26,7	182	0,00	3/4
5	Компот из сухих фруктов и шиповника	200/180	0,4	0,1	18,1	71	70,08	7/10
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>37,6</b>	<b>18,3</b>	<b>158,1</b>	<b>931</b>	<b>100,86</b>	
<b>УПЛОТНЁННЫЙ УЖИН</b>								
1	Омлет с картофелем	100	5,1	3,9	6,5	82	0,76	4/6
2	Чай	180/150	0,0	0	9,1	35	0,0	10/10
3	Хлеб ржаной	50/40	8	1	47	210	0	7.002
4	Пряники	25	5,6	5,0	76,3	362	0	23/12-1
<b>Итого за прием</b>			<b>8,2</b>	<b>4,9</b>	<b>12</b>	<b>125,4</b>	<b>0,76</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>58,6</b>	<b>33,9</b>	<b>241,9</b>	<b>1492,4</b>	<b>112,48</b>	

Цена дня - 116,68 руб. –ясли;

141,70 руб. –сад.