



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

**МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ**  
**24 апреля 2023 г.**



**Понедельник 4**

№	Наименование блюда	Выход , Г	Белки	Жиры	Углеводы , Г	ЭЦ, ккал	Вит С	№ т/к
			, Г	, Г				
			Всего	Всего				
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Каша ячневая на молоке	200/ 150	6,0	5,3	30,7	195	0,42	14/4
2	Кофейный напиток с молоком	180/ 150	3,0	2,9	13,4	89	0,52	13/10
3	Батон с маслом	30/5, 30/3	3,9	7,7	23,5	181	0	7.035-1
4								
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
1	Сок	120/ 100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	20/10
Итого за прием			16,9	19,5	81,7	554	1,46	
<b>ОБЕД</b>								
1	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и раст.маслом	50/40	1,3	6,6	1,7	72	0,92	19/1
2	Суп картофельный с бобовыми	200/ 180	4,3	4,0	15,9	118	12,32	17/2
3	Кнели мясные паровые	80/60	13,2	13,0	4,7	189	0,17	27/8
4	Рагу из овощей	180/ 150	2,3	3,7	13,5	97	11,69	18/3
5	Напиток из шиповника	200/ 180	0,2	0,1	16,7	65	89	7.063
6	Хлеб пшеничный (обогащенный)	30/20	8	1	48	240	8	7.051
7	Хлеб ржаной	50/40	7	1,2	33	210	0	7.002/1
Итого за прием			38,27	24,35	150,5	994	121,1 8	
<b>УПЛОТНЁННЫЙ УЖИН</b>								
1	Пудинг из творога	100/90	14,6	10,5	20,9	237	0,15	17/5
2	Джем	20	0,7	0,2	64,1	250	0	7.1/1/7
3	Кисломолочная продукция	180/ 100	3,1	1	5,5	43,4	0	7.403/6
4								
Итого за прием			18,2	13,2	89,2	541,0	0,15	
Итого за день			73,37	57,05	321,4	2089,0	122,7 9	

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



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «детский сад № 186

Ю.В. Тонкова

**МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ янтарное**  
24 апреля 2023г.

Понедельник 4								
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	Вит С	№ т/к
			, г	, г				
			Всего	Всего				
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Каша ячневая безмолочная	200	6	5,3	30,7	195	0,42	14/4
2	Чай	180	3	2,9	13,4	89	0,52	10/10
3	Батон с маслом	35/5	3,9	7,7	23,5	181	0	7.035-1
4								
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
1	Сок яблоч./компот	120/ 100	4	3,6	14,1	89	0,52	20/10
Итого за прием			16,9	19,5	81,7	554	1,46	
<b>ОБЕД</b>								
1	Салат из морской капусты с яйцом и раст.маслом	50/40	1,3	6,6	1,7	72	0,92	19/1
2	Суп картофельный со сметаной	200/180	1,3	2,1	9,0	61	12,97	12/2
3	Кнели мясные паровые	80/60	17,9	17,4	0,3	230	0,09	27/8
4	Картофельное пюре	150	2,3	3,7	13,5	97	11,69	3/3
5	Напиток из шиповника	200/ 180	0,2	0,1	16,7	65	89	7.063
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			43,2	37,2	150,1	1092	133,5 3	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ УЖИН</b>								
1	Пудинг из творога	100	14,6	10,5	20,9	237	0,15	17/5
2	Джем	20	0	0	55	220	0	7.1/1/7
3	Чай	180	3	2,9	13,4	89	0,52	10/10
4								
Итого за прием			18,6	13,5	80,1	531,1	35,15	
Итого за день			78,7	70,2	311,9	2177,1	170,1 4	

Цена дня-116,68 руб. –ясли;

141,70 руб. –сад