



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

МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ
26 апреля 2023г



Среда 4

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭН, ккал	Вит. С	№ т/к
			Всего	Всего				
ЗАВТРАК								
1	Каша пшеничная молочная с маслом	200/150	6,5	6	31,2	206	0,42	15/4
2	Чай с молоком	180/150	1,4	1,4	11,2	61	0,26	12/10
3	Батон с маслом	30/5/3	3,9	7,7	23,5	181	0	035-1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	Сок	120/100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	20/10
Итого за прием			15,8	18,7	80	537	1,2	
ОБЕД								
1	Салат из отварной свеклы, моркови с раст. маслом	50/40	0,8	5,9	4,4	73	4,51	21/1
2	Уха рыбацкая	200/180	6,8	2,1	9,8	87	13,75	30/2
3	Мясо говядины тушённое с овощами	200/180	15,7	15,7	19,8	285	10,68	3/8
4	Хлеб пшеничный (обогащенный)	30	9	1	48	240	8	7.051
5	Хлеб ржаной	50	8	1	47	210	0	7.002/1
6	Компот из кураги и изюма	200/180	0,3	0	18,4	71	50,08	4/10
Итого за прием			40,6	25,7	147,4	966	87,74	
УПЛОТНЁННЫЙ УЖИН								
1	Омлет запеченный или паровой	100/90	7,8	10,5	1,4	131	0,11	2/6
2	Зеленый горошек	20/20	3,1	3,7	6,4	72	9,80	7.017
3	Биокефир	180/150	3,1	1	5,5	43,4	0,00	7.403
4	Ватрушка с джемом	60	4,3	10,3	45,3	282	0	7.150
5								
Итого за прием			18,9	15,2	63,9	448	9,91	
Итого за день			75,3	59,6	291,3	1951	98,85	

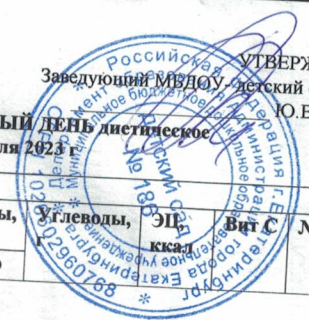
Цена дня -141,70 руб. –детсад;

116,68 руб.- ясли.



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

МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ диетическое
26 апреля 2023 г.



Среда 4

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭП, ккал	Вит С	№ т/к
			Всего	Всего				
ЗАВТРАК								
1	Каша пшеничная безмолочная с маслом	200/180	6,5	6	31,2	206	0,42	15/4
2	Чай	200/180	1,4	1,4	11,2	61	0,26	10/10
3	Батон с маслом	35/5/3	3,9	7,7	23,5	181	0	035-1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	Сок яблоч./компот	140/100	4	3,6	14,1	89	0,52	20/10
Итого за прием			11,8	15,1	65,9	448	0,68	
ОБЕД								
1	Салат из отварного картофеля с луком и раст.маслом	50/40.	1,1	5,1	7,4	81	4,9	34/1
2	Уха рыбацкая	200/180	6,8	2,1	9,8	87	13,75	30/2
3	Мясо говядины тушённое с овощами	180	15,7	15,7	19,8	285	10,68	3/8
4	Хлеб пшеничный (обогащенный)	30	9	1	48	240	8	7.051
5	Хлеб ржаной	50	8	1	47	210	0	7.002/1
6	Компот из кураги и изюма	200/180	0,3	0	18,4	71	50,08	4/10
Итого за прием			42,1	33,8	156,7	1083	113,37	
УПЛОТНЁННЫЙ УЖИН								
1	Яйцо отварное	20/10	5,1	4,6	0,3	63	0	1/6
2	Ватрушка с джемом	60/50	4,3	10,3	45,3	282	0	7.150
2	Чай	180/150	1,4	1,4	11,2	61	0,26	10/10
4								
Итого за прием			19,5	14,4	87,7	528,1	46,4	
Итого за день			73,4	63,3	310,3	2059,1	160,45	

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