



Ю.В. Тонкова

МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ
27 апреля 2023 г

Четверг 4								
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы , г	ЭЦ, ккал	Вит С	№ т/к
			, г	, г				
			Всего	Всего				
ЗАВТРАК								
1	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/ 180	6,4	7,4	27,2	202	0,42	8/4
2	Кофейный напиток с молоком	180	3	2,9	13,4	89	0,52	13/10
3	Батон с маслом и сыром	30/5/10 30/3/5	4,9	2,9	14,0	104	0,07	4/13
4								
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	Фрукты	120/ 100	4	3,6	14,1	89	0,52	7.008
Итого за прием			15,3	13,1	53,5	377	1,53	
ОБЕД								
1	Кукуруза	20/20	3,27	1,35	18,7	75	0	4.1/1
2	Суп овощной со сметаной	200/ 180	1,6	5,2	8,3	87	15,85	14/2
3	Суфле из мяса кур	80/70	15,8	18,2	3,6	241	0,36	8/9
4	Макаронные изделия	150	5,3	3,8	32,4	188	0,00	43/3
5	Компот из яблок и изюма	200/ 180	0,3	0,0	18,5	71	50,06	2/10
6	Хлеб пшеничный (обогащенный)	30	9	1	48	240	8	7.051
7	Хлеб ржаной	50	8	1	47	210	0	7.002/ 1
Итого за прием			41,3	35,8	159,5	1109	75,19	
УПЛОТНЁННЫЙ УЖИН								
1	Запеканка из творога	100	16,8	10,1	16,2	225	0,19	10/5
2	Сгущённое молоко	20	7,2	8,5	55,5	328	0,00	12/11
3	Чай с сахаром	180/10 0	0,0	0,0	9,1	35	0,00	10/10
4								
Итого за прием			24	18,6	80,8	588	0,19	
Итого за день			80,6	67,5	293,8	2074	76,91	

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



Заведующий МБДОУ - детский сад № 186
Ю. В. Гонкова

МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ диетический сад
27 апреля 2023 г



Четверг 4								
№	Наименование блюда	Выход , г	Белки	Жиры	Углеводы , г	ЭЦ	Вит. С	№ т/к
			, г	, г				
			Всего	Всего				
ЗАВТРАК								
1	Каша геркулесовая безмолоч.	200/ 180	6,4	7,4	27,2	202	0,42	8/4
2	Чай	180	3	2,9	13,4	89	0,52	10/10
3	Батон с маслом и сыром	35/3/5	5	6,6	14,1	137	0,07	4/13
4								
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	Сок яблоч./компот	120/ 100	4	3,6	14,1	89	0,52	19/10
Итого за прием			11,4	13,2	39,5	321	1,01	
ОБЕД								
1	Салат из отварного картофеля с яйцом и раст.маслом	50/40	0,8	6	5,4	80	2	34/1
2	Суп картофельный со сметаной	200/ 180	1,6	5,2	8,3	87	15,85	12/2
3	Суфле из мяса кур	80/60	15,8	18,2	3,8	241	0,36	8/9
4	Макаронные изделия	150 /140	1,1	5	8	80	11,4	43/3
5	Компот из яблок и изюма	200/ 180	0,3	0	18,5	71	50,06	2/10
6	Хлеб пшеничный (обогащенный)	30	9	1	48	240	8	7.051
7	Хлеб ржаной	50	8	1	47	210	0	7.002/ 1
Итого за прием			37,4	42,3	143,5	1083	93,27	
УПЛОТНЁННЫЙ УЖИН								
1	Запеканка из творога	100/80	16,9	9,6	13,2	209	0,23	10/5
2	Чай	180/ 100	3	2,9	13,4	89	0,52	10/10
3								
4								
Итого за прием			27,7	21,1	73,4	613,1	35,23	
Итого за день			76,5	76,6	256,4	2017, 1	129,5 1	

Цена дня- 141,70 руб. – детский сад;

116,68 руб. – ясли.