



УТВЕРЖДАЮ  
ио Заведующий МБДОУ - детский сад № 186  
С.В. Изиданова

**МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ**  
3 мая 2023 г



Среда 1									
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углеводы,	ЭЦ,	Вит С	№ т/к	
			г	г					г
			Всего	Всего					
<b>ЗАВТРАК</b>									
1	Суп молочный с крупой	200/150	3,5	4,2	14,2	108	0,52	22/2	
2	Чай с молоком	180/150	1,4	1,4	11,2	61	0,26	12/10	
3	Батон с маслом	30/5/10, 30/3/5	3,90	7,70	23,50	181,00	0,00	7.035-1	
4									
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>									
1	Яблоко	120/100	4	3,6	14,1	89	0,52	7.008	
<b>Итого за прием</b>			<b>10,3</b>	<b>13,8</b>	<b>69,9</b>	<b>446</b>	<b>10,78</b>		
<b>ОБЕД</b>									
1	Салат из отварной свеклы с черносливом	50/40	0,8	5	11,5	93	1,12	26/1	
2	Суп картофельный с рыбой	200/150	7,2	4,1	13	119	15,35	19/2	
3	Мясо говядины тушеное с овощами	180/150	15,7	15,7	19,8	285	10,68	3/8	
4	Напиток из шиповника	200/180	0,2	0,1	16,7	65	89	7.063	
5	Хлеб пшеничный (обогащенный)	20/10	9	1	48	240	8	7.051	
6	Хлеб ржаной	35/25	8	1	47	210	0	7.002/1	
<b>Итого за прием</b>			<b>40,9</b>	<b>26,9</b>	<b>148,6</b>	<b>983</b>	<b>124,19</b>		
<b>УПЛОТНЁННЫЙ УЖИН</b>									
1	Запеканка морковная	100/90	4	4	26,2	157	4,86	38/3	
2	Сгущённое молоко	25	6,8	8,5	56	330	0	12/11	
3	Чай с сахаром	180/150	0	0	9,1	35	0	10/10	
4	Печенье	20	7,5	9,8	74,4	417	0	23/12	
5									
<b>Итого за прием</b>			<b>16,4</b>	<b>17,5</b>	<b>167,6</b>	<b>884</b>	<b>4,86</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>67,6</b>	<b>58,2</b>	<b>386,1</b>	<b>2313</b>	<b>139,83</b>		

Цена дня -141,70 р. -сад;

116,68 руб.- ясли.



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ «детский сад № 186»  
С.В. Изиданова

МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ диетическое  
3 мая 2023 г



Среда 1

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углеводы,	ЭЦ,	Вит С,	Лец/к
			г	г				
			Всего	Всего				
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	150	3,5	4,2	14,2	108	0,52	9/4
2	Чай	150	1,4	1,4	11,2	61	0,26	10/10
3	Батон с маслом	30/5/3	3,90	7,70	23,50	181,00	0,00	7.035-1
4								

**ВТОРОЙ ЗАВТРАК**

1	Сок яблоч./компот	100	0,40	0,40	9,80	45,80	0,00	20/10
<b>Итого за прием</b>			8,8	13,3	48,9	350	0,78	

**ОБЕД**

1	Салат из отварного картофеля с луком и раст.маслом	40	1,1	5,1	7,4	81	4,90	34/1
2	Суп картофельный с рыбой	200/150	7,2	4,1	13	119	15,35	19/2
3	Мясо говядины тушеное с овощами	180/150	15,7	15,7	19,8	285	10,68	3/8
4	Напиток из шиповника	200/180	0,2	0,1	16,7	65	89	7.063
5	Хлеб пшеничный (обогащенный)	20/10	1,32	0,13	9,34	44,88	0	7.051
6	Хлеб ржаной	35/25	1,32	0,24	6,68	35,36	0	7.002/1
<b>Итого за прием</b>			27,54	29,27	76,12	678,24	140,45	

**УПЛОТНЕННЫЙ УЖИН**

1	Яйцо отварное	10	5,1	4,6	0,3	63	0,00	1/6
2	Печенье	20	7,5	9,8	74,4	417	0	23/12
3	Чай с сахаром	180/150	0	0	1,5	6	35	10/10
4								
5								
<b>Итого за прием</b>			17,12	18,63	162,54	890,98	39,86	
<b>Итого за день</b>			53,46	61,2	287,56	1919,22	181,09	

Цена дня -141,70 р. -сад;

116,68 руб.- ясли.