



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

МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

5 мая 2023 г.

Пятница 1

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Вит С | № т/к |
|-------------------------|-------------------------------|----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| | | | Всего | Всего | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| 1 | Запеканка из творога | 150/140 | 6,5 | 6 | 31,2 | 206 | 0,42 | 11/4 |
| 2 | Чай с молоком | 180/150 | 1,4 | 1,4 | 11,2 | 61 | 0,26 | 12/10 |
| 3 | Батон с маслом | 35/5,25/5 | 3,90 | 7,70 | 23,50 | 181,00 | 0,00 | 7.035-1 |
| 4 | Джем | 20/20 | 0,7 | 0,2 | 64,1 | 250 | 8,8 | 1/1/7 |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| 1 | Фрукты | 120/100 | 4 | 3,6 | 14,1 | 89 | 0,52 | 7.008 |
| Итого за прием | | | 12,2 | 15,5 | 75,7 | 495 | 10,68 | |
| ОБЕД | | | | | | | | |
| 1 | Кукуруза | 30/20 | 3,27 | 1,35 | 18,7 | 75 | 0 | 7.375 |
| 2 | Суп (бобовые) | 200/150 | 4,3 | 4 | 15,9 | 118 | 12,32 | 17/2 |
| 3 | Гуляш из мяса говядины | 80/70 | 14,9 | 15,7 | 4,7 | 220 | 0,45 | 11/8 |
| 4 | Каша перловая вязкая с маслом | 120/100 | 6,6 | 5,7 | 36,0 | 223 | 0,5 | 7.142 |
| 5 | Компот из кураги и изюма | 200/180 | 0,3 | 0 | 18,4 | 71 | 50,08 | 4/10 |
| 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 |
| Итого за прием | | | 41 | 30,1 | 182,6 | 1149 | 72,47 | |
| УПЛОТНЁННЫЙ УЖИН | | | | | | | | |
| 1 | Каша ячневая молоч. | 200/150 | 6,0 | 5,3 | 30,7 | 195 | 0,42 | 14/4 |
| 2 | Сдоба обыкновенная | 60 | 5,3 | 3,9 | 32,4 | 188 | 0,1 | 8/12 |
| 3 | Молоко (кипяченое) | 180/100 | 3 | 3,3 | 4,9 | 60,5 | 1 | 4/79 |
| 4 | | | | | | | | |
| Итого за прием | | | 14,3 | 12,5 | 68 | 443,5 | 1,52 | |
| Итого за день | | | 67,5 | 58,1 | 326,6 | 2087,5 | 84,67 | |

Цена дня- 141,70 руб. – детский сад;

116,68 руб. – ясли.



Ио Заведующий МБДОУ детский сад № 186
С.В.Изианова

МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ диетическое
5 мая 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

Пятница 1

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Вит С | № т/к |
|-------------------------|--|----------|----------|---------|-------------|----------|--------|---------|
| | | | Всего | Всего | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| 1 | Запеканка из творога | 150/140 | 6,5 | 6 | 31,2 | 206 | 0,42 | 11/4 |
| 2 | Чай | 180/150 | 1,4 | 1,4 | 11,2 | 61 | 0,26 | 10/10 |
| 3 | Батон с маслом | 30/5 | 3,90 | 7,70 | 23,50 | 181,00 | 0,00 | 7.035-1 |
| 4 | Джем | 20 | 0,7 | 0,2 | 64,1 | 250 | 8,8 | 1/1/7 |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| 1 | Сок яблоч./ компот | 125 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 45,80 | 0,00 | 20/10 |
| Итого за прием | | | 11,8 | 15,1 | 65,9 | 448 | 0,68 | |
| ОБЕД | | | | | | | | |
| 1 | Салат из отварного картофеля с луком и яйцом с раст.маслом | 50/40 | 1,8 | 6,7 | 6,1 | 92 | 3,86 | 32/1 |
| 2 | Суп картофельный со сметаной | 200/150 | 1,3 | 2,1 | 9,0 | 61 | 12,97 | 12/2 |
| 3 | Гуляш из мяса говядины | 80/70 | 14,9 | 15,7 | 4,7 | 220 | 0,45 | 11/8 |
| 4 | Каша перловая | 120/100 | 6,6 | 5,7 | 36 | 223 | 0,5 | 7/142 |
| 5 | Компот из кураги и изюма | 200/180 | 0,3 | 0 | 18,4 | 71 | 50,8 | 4/10 |
| 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 |
| Итого за прием | | | 44,6 | 36,4 | 175,9 | 1191 | 88,03 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ УЖИН | | | | | | | | |
| 1 | Каша ячневая безмолоч. | 200/150 | 6,5 | 6 | 31,2 | 206 | 1,82 | 14/4 |
| 2 | Сдоба обыкновенная | 60 | 5,3 | 3,9 | 32,4 | 188 | 0,1 | 8/12 |
| 3 | Чай | 180/150 | 1 | 1,2 | 1,8 | 9,1 | 23 | 10/10 |
| 4 | | | | | | | | |
| Итого за прием | | | 6 | 8,7 | 38,5 | 259,1 | 36,92 | |
| Итого за день | | | 62,4 | 60,2 | 280,3 | 1898,1 | 125,63 | |

Цена дня- 141,70 руб. – детский сад;

116,68 руб. – ясли.