



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ - детский сад № 186

Ю.В. Тонкова

МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

16 мая 2023 г.



Вторник 3									
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	Вит С	№ т/к
			Всего	Всего	Всего	Всего			
ЗАВТРАК									
1	Каша молочная ассорти(рис, пшено) с маслом сливочным	200/150	5,0	5,9	25,6	175	0,53	16/4	
2	Чай с молоком	180/150	1,4	1,4	11,2	61	0,26	12/10	
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	0,4	0,4	9,8	47	10	7.008	
Итого за прием			12,8	10,7	71,8	436	10,86		
ОБЕД									
1	Салат из свежих помидор и раст.маслом	50/40	0,6	6,0	2,1	65	13,48	15/1	
2	Свекольник со сметаной	200/150	1,7	4,4	11,7	93	15,05	5/2	
3	Биточки (котлеты) рыбные	70/60	11,0	1,6	6,4	84	0,51	7.064	
4	Каша гречневая вязкая	150/120	6,1	5,4	26,7	182	0,00	3/4	
5	Компот из сухих фруктов и шиповника	200/180	0,4	0,1	18,1	71	70,08	7/10	
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			37,6	18,3	158,1	931	100,86		
УПЛОТНЕННЫЙ УЖИН									
1	Омлет с картофелем	100	5,1	3,9	6,5	82	0,76	4/6	
2	Чай	180/150	0,0	0	9,1	35	0,0	10/10	
3	Хлеб ржаной	50/40	8	1	47	210	0	7.002	
4	Печенье	20	7,5	9,8	74,4	417	0	23/12	
Итого за прием			8,2	4,9	12	125,4	0,76		
Итого за день			58,6	33,9	241,9	1492,4	112,48		

Цена дня - 116,68 руб. –ясли;

141,70 руб. –сад.