



Меню на каждый день

17 мая 2023



УТВЕРЖДАЮ
ЗАВЕДУЮЩИЙ
Ю.В. Тонкова

Среда 3

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углеводы,	ЭЦ,	Вит С	№ т/к
			г	г				
			Всего	Всего				

ЗАВТРАК

1	Каша кукурузная молочная с маслом	200/150	4,5	5,9	22,0	159	0,59	4/4
2	Какао с молоком	180/150	3,9	3,5	22,9	135	0,52	14/10
3	Батон с маслом и сыром	30/5/10 30/3/5	4,9	2,9	14,0	104	0,07	4/13

Итого за прием

13,3 12,3 58,9 398 1,18

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

1	Фрукты	140/100	4	3,6	14,1	89	0,52	7.010
---	--------	---------	---	-----	------	----	------	-------

Итого за прием

0,4 0,40 9,8 47 10

ОБЕД

1	Салат из отварного картофеля, моркови и реп.лука с раст.маслом	50/40	0,9	4,1	6,4	67	2,13	4.28/1
2	Суп картофельный с рыбой	200	7,2	4,1	13,0	119	15,35	19/2
3	Тефтели из мяса говядины	80/70	11,4	9,7	7,5	163	1,08	20/8
4	Каша рисовая рассыпчатая	150/130	3,7	3,4	37,1	197	0,00	45/3
5	Кисель	200/180	0,1	0,0	24,5	96	51,2	7.8/10/3
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

40,3 23,3 183,5 1092 77,76

УПЛОТНЕННЫЙ УЖИН

1	Запеканка капустная	100/90	5,2	7,0	21,3	170	29,97	37/3
2	Соус молочный с овощами	30	19,3	58,0	67,4	865	17,54	4/11
3	Биокефир	180/150	3,1	1	5,5	43,4	0	7.403
4	Хлеб ржаной (обогащенный)	30/20	8	1	47	210	0	7.002
5								

Итого за прием

40 75,8 219,2 1697 47,51

Итого за день

94 111,8 471,4 3234 136,45

Цена дня- 141,70 руб-дет. Сад.;

116,68 руб.- ясли.