УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ- детский сад № 186
Ю.В. Тонкова

МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ
19 мая 2023 г.

Пятница 3								
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С	№ т/к
			Всего	Всего				
ЗАВТРАК								
1	Каша гречневая молочная с маслом	200/180	7,2	6,6	29,3	206	0,42	2/4
2	Чай с молоком	180/160	1,4	1,4	11,2	61	0,26	12/10
3	Батон с маслом	30/5,30/3	3,9	7,7	23,5	181	0	7.035-1
4								
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	Сок	120/100	4	3,6	14,1	89	0,52	20/10
Итого за прием			12,5	15,7	64	448	0,68	
ОБЕД								
2	Салат из свежих помидор с раст.маслом	50/40	0,6	6,0	2,1	65	13,48	15/1
3	Борщ со сметаной	200/180	1,8	4,3	8,6	81	19,45	2/2
4	Биточки из мяса говядины, запеченые в молоч .соусе	70/30	14,7	12,8	13,3	228	0,34	16/8
5	Картофельное пюре	160/150	3,1	4,2	20,6	135	10,74	3/3
6	Компот из кураги и изюма	200/180	0,3	0	18,4	71	50,08	4/10
7	Хлеб пшеничный (обогащенный)	30	8	1	48	240	0	7.051
8	Хлеб ржаной	50	7	1,2	33	210	0	7.002/1
Итого за прием			39,4	29,0	163,5	1117	88,4	
УПЛОТНЁННЫЙ УЖИН								
1	Салат из припущенной моркови с яблоком с растительным маслом	60/50	0,7	4,0	6,1	62	1,82	13/1
2	Печенье	20	7,5	9,8	74,4	417	0	23/12
3	Чай	180/160	0,1	0,0	9,2	36	0,8	10/10
4								
Итого за прием			6,4	12,4	46	321,0	2,72	
Итого за день			62,3	60,7	287,6	1975	92,32	

Цена дня 141,70 руб-д/с;

116,68 руб.- ясли.