



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ - детский сад № 186

Ю.В. Тонкова

МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ
22 мая 2023 г.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С	№ т/к	
			г	г					
			Всего	Всего					
Понедельник 4									
ЗАВТРАК									
1	Каша ячневая на молоке	200/ 150	6,0	5,3	30,7	195	0,42	14/4	
2	Кофейный напиток с молоком	180/ 150	3,0	2,9	13,4	89	0,52	13/10	
3	Батон с маслом	35/5, 30/3	3,9	7,7	23,5	181	0	7.035-1	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
1	Фрукты	120/ 100	0,4	0,4	9,8	47	10	7.008	
Итого за прием			16,9	19,5	81,7	554	1,46		
ОБЕД									
1	Салат из свежих огурцов с раст.маслом	50/40	1,3	6,6	1,7	72	0,92	19/1	
2	Суп картофельный с бобовыми	200/ 180	4,3	4,0	15,9	118	12,32	17/2	
3	Кнели мясные паровые	80/60	13,2	13,0	4,7	189	0,17	27/8	
4	Рагу из овощей	180/ 150	2,3	3,7	13,5	97	11,69	18/3	
5	Напиток из шиповника	200/ 180	0,2	0,1	16,7	65	89	7.063	
6	Хлеб пшеничный (обогащенный)	30/20	8	1	48	240	8	7.051	
7	Хлеб ржаной	50/40	7	1,2	33	210	0	7.002/1	
Итого за прием			38,27	24,35	150,5	994	121,18		
УПЛОТНЁННЫЙ УЖИН									
1	Пудинг из творога	100/90	14,6	10,5	20,9	237	0,15	17/5	
2	Джем	20	0,7	0,2	64,1	250	0	7.1/1/7	
3	Биокефир	150/ 100	3,1	1	5,5	43,4	0	7.403	
4									
Итого за прием			18,2	13,2	89,2	541,0	0,15		

Цена дня - 116,68 руб. - ясли; 141,70 руб. - сад.