



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «детский сад № 186»
Ю.В. Тонкова

МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ сад
23 мая 2023г.
№ 186

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углеводы,	Эн.	Вит С	№ т/к
			г	г	г	ккал		
			Всего	Всего				
ЗАВТРАК								
1	Каша пшеничная молочная с маслом сливоч	200/ 180	6,5	6,0	31,2	206	0,42	11/4
2	Какао с молоком	200/ 180	3,9	3,5	22,9	135	0,52	14/10
3	Батон с маслом и сыром	30/3/5, 30/2/3	4,9	2,9	14,0	104	0,07	4.4/13
4								
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	Сок	120/ 100	4	3,6	14,1	89	0,52	20/10
Итого за прием			19,3	16,0	82,2	534	1,53	
ОБЕД								
1	Салат из свежих помидор с раст.маслом	50/40	0,6	6,0	2,1	65	13,48	7.288
2	Суп картофельный со сметаной	200/ 180	1,3	2,1	9,0	61	12,97	12/2
3	Биточки (котлеты) рыбные	80/60	11,0	1,6	6,4	84	0,51	9/7
4	Каша рисовая рассыпчатая	100/ 150	3,7	3,4	37,1	197	0	45/3
5	Кисель	180	0,1	0	24,5	96	51,20	7.8/10/3
6	Хлеб пшеничный (обогащенный)	30	8	1	48	240	0	7.051
7	Хлеб ржаной	50	7	1,2	33	210	0	7.002/1
8								
УПЛОТНЕННЫЙ УЖИН								
1	Биточки картофельные запечённые	100	4,4	3,8	27,9	167	12,48	21/3
2	Соус сметанный	20	11,8	72,9	41,7	878	0,30	6/11
3	Чай	180/ 160	0,1	0	9,2	36	0,8	10/10
4	Кондитерское изделие	20	0,1	0	79,4	321	0	23/12-1
5	Хлеб ржаной	50	7	1,2	33	210	0	7.002
Итого за прием			24,3	77,7	125,8	1291	13,58	
Итого за день			78,1	107,5	364,1	2760	72,25	

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