



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «детский сад № 186

Ю.В.Тонкова

МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

31 мая 2023 г

Среда 1								
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углеводы,	ЭЦ,	Вит С	№ т/к
			г	г				
			Всего	Всего				
ЗАВТРАК								
1	Суп молочный с крупой	200/150	3,5	4,2	14,2	108	0,52	22/2
2	Чай с молоком	180/150	1,4	1,4	11,2	61	0,26	12/10
3	Батон с маслом	30/5/10, 30/3/5	3,90	7,70	23,50	181,00	0,00	7.035-1
4								
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	Фрукты	160/100	4	3,6	14,1	89	0,52	7.010
Итого за прием			10,3	13,8	69,9	446	10,78	
ОБЕД								
1	Салат из белокоч. капусты с раст.маслом	50/40	1,0	4,0	6,5	65	24,26	3/1
2	Суп картофельный с рыбой	200/150	7,2	4,1	13	119	15,35	19/2
3	Мясо говядины тушеное с овощами	180/150	15,7	15,7	19,8	285	10,68	3/8
4	Напиток из шиповника	200/180	0,2	0,1	16,7	65	89	7.063
5	Хлеб пшеничный (обогащенный)	20/10	9	1	48	240	8	7.051
6	Хлеб ржаной	35/25	8	1	47	210	0	7.002/1
Итого за прием			40,9	26,9	148,6	983	124,19	
УПЛОТНЁННЫЙ УЖИН								
1	Запеканка морковная	100/90	4	4	26,2	157	4,86	38/3
2	Сгущённое молоко	25	6,8	8,5	56	330	0	12/11
3	Чай с сахаром	180/150	0	0	9,1	35	0	10/10
4	Кондитерское изделие	20	7,5	9,8	74,4	417	0	23/12
5								
Итого за прием			16,4	17,5	167,6	884	4,86	
Итого за день			67,6	58,2	386,1	2313	139,83	

Цена дня : 141,70 р. – сад

116,68 р. - ясли