



Заведующий МБДОУ - детский сад № 186
Ю.В. Гонкова

МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ
1 июня 2023 г



Четверг 1								
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С	№ т/к
			г	г				
			Всего	Всего				
ЗАВТРАК								
1	Каша кукурузная молочная с маслом сливоч	200/180	4,5	5,9	22	159	0,59	4/4
2	Кофейный напиток с молоком	180/160	3	2,9	13,4	89	0,52	13/10
3	Батон с маслом и сыром	30/5/10, 30/3/5	4,9	2,9	14,0	104	0,07	4/13
4								
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	Сок	120/100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	20/10
Итого за прием			16,4	15,3	63,5	441	1,7	
ОБЕД								
1	Помидор свежий порционный	40/30	1,1	0,2	3,8	24	0,25	7.098
2	Суп лапша на курин. бульоне	200/180	1,9	2,8	11,1	78	0,38	20/2
3	Мясо куры отварное в соусе	80/70	12,2	13,1	2,1	175	0,58	2/9
4	Картофельное пюре	150/140	3,1	4,2	20,6	135	10,74	3/3
5	Компот из сухих фруктов	200/180	0,5	0	18,3	72	50,16	6/10
6	Хлеб пшеничный (обогащенный)	30	9	1	48	240	8	7.051
7	Хлеб ржаной	50	8	1	47	210	0	7.002/1
Итого за прием			35,3	26,1	153,6	973	84,27	
УПЛОТНЁННЫЙ УЖИН								
1	Сырники из творога	100/90	17,1	9,5	20,3	237	0,18	6/5
2	Сгущенное молоко	20	6,8	8,5	56	330	0	12/11
3	Чай с молоком	180/150	0	0	9,1	35	0	12/10
4								
Итого за прием			26,8	20,5	80,5	621	0,18	
Итого за день			78,5	61,9	297,6	2035	86,15	

Цена дня- 141,70 руб. – детский сад;

116,68 руб. – ясли.