



## Меню на каждый день

19 июля 2023



УТВЕРЖДАЮ  
ио ЗАВЕДУЮЩИЙ  
С.В. Изиланова

Среда 3

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углеводы,	ЭЦ,	Вит С	№ т/к
			г	г				
			Всего	Всего				
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Каша молочная ассорти(рис,пшено) с маслом сливочным	200/150	5,0	5,9	25,6	175	0,53	16/4
2	Какао с молоком	180/150	3,9	3,5	22,9	135	0,52	14/10
3	Батон с маслом и сыром	30/5/10 30/3/5	4,9	2,9	14,0	104	0,07	4/13
<b>Итого за прием</b>			<b>13,3</b>	<b>12,3</b>	<b>58,9</b>	<b>398</b>	<b>1,18</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
1	Фрукты	145/100	4	3,6	14,1	89	0,52	7.010
<b>Итого за прием</b>			<b>0,4</b>	<b>0,40</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>	
<b>ОБЕД</b>								
1	Салат из моркови с раст.маслом	50/40	0,7	4,0	6,6	64	2,65	10/1
2	Суп картофельный с рыбой	200	7,2	4,1	13,0	119	15,35	19/2
3	Тефтели из мяса говядины	80/70	11,4	9,7	7,5	163	1,08	20/8
4	Каша гречневая вязкая	150/130	6,1	5,4	26,7	182	0,00	3/4
5	Кисель	200/180	0,1	0,0	24,5	96	51,2	7.8/10/3
6	Хлеб пшеничный (обогащенный)	30/20	9	1	48	240	8	7.051
7	Хлеб ржаной	50/40	8	1	47	210	0	7.002/1
<b>Итого за прием</b>			<b>40,3</b>	<b>23,3</b>	<b>183,5</b>	<b>1092</b>	<b>77,76</b>	
<b>УПЛОТНЁННЫЙ УЖИН</b>								
1	Запеканка капустная	100/90	5,2	7,0	21,3	170	29,97	37/3
2	Соус молочный с овощами	30	19,3	58,0	67,4	865	17,54	4/11
3	Чай	180/150	0,1	0	9,2	36	0,8	10/10
4	Хлеб ржаной (обогащенный)	30/20	8	1	47	210	0	7.002
5	Пряники	30	5,6	5,0	76,3	362	0	4.23/12-1
<b>Итого за прием</b>			<b>40</b>	<b>75,8</b>	<b>219,2</b>	<b>1697</b>	<b>47,51</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>94</b>	<b>111,8</b>	<b>471,4</b>	<b>3234</b>	<b>136,45</b>	

Цена дня- 141,70 руб-дет. Сад.;

116,68 руб.- ясли.





Меню на каждый день диетическое  
19 июля 2023



УТВЕРЖДАЮ  
директор ЗАВЕДУЮЩИЙ  
С.В.Изиланова

Среда 3								
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углеводы,	ЭНД	Вит С	№ т/к
			г	г	г			
			Всего	Всего	Всего	ккал		
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Каша ассорти(рис,пшено)с маслом слив.	200/150	5,0	5,9	25,6	175	0,53	16/4
2	Чай	18150	3,9	3,5	22,9	135	0,52	10/10
3	Батон с маслом и сыром	35/5/10 30/3/5	3,9	7,7	23,5	181	0	4.4/13
4								
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
1	Сок яблоч.-компот	120/100	0,40	0,40	9,80	45,80	0,00	19/10
<b>Итого за прием</b>			14,3	17,2	77,6	522	0,94	
<b>ОБЕД</b>								
1	Салат из свежих огурцов с раст.маслом	50/40	0,4	5,9	1,4	60	5,47	14/1
2	Суп картофельный с рыбой	200	7,2	4,1	13	119	15,35	19/2
3	Тефтели из мяса говядины	80/70	9,4	9,7	8	157	0,91	12/8
4	Каша гречневая вязкая	150/130	6,1	5,4	26,7	182	0	3/4
5	Кисель из клюквы	200/180	0,2	0,1	16,7	65	89	7.8/10/3
6	Хлеб пшеничный (обогащенный)	30/20	9	1	48	240	8	7.051
7	Хлеб ржаной	50/40	8	1	47	210	0	7.002/1
<b>Итого за прием</b>			40,5	27,4	175,3	1093	137,86	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ УЖИН</b>								
1	Картофель отварной	100/90	1,1	1,7	5,6	39	0,11	36/3
2	Хлеб ржаной (обогащенный)	30/20	8	1	47	210	8	7.002
3	Чай	18150	3,9	3,5	22,9	135	0,52	10/10
4	Пряник	30	5,6	5,0	76,3	362	0	4.23/12-1
5								
<b>Итого за прием</b>			24	18,2	69,2	544	18,71	
<b>Итого за день</b>			78,8	62,8	322,1	2159	157,51	

Цена дня- 141,7 руб.-дет. Сад; 116,68 руб.- ясли.