



ио Заведующий МБДОУ детский сад № 186

С.В. Изяпанова



### МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

20 июля 2023 г.

Четверг 3								
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С	№ т/к
			г	г				
			Всего	Всего				
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Каша пшеничная на молоке с маслом	200/150	6,0	6,0	31,2	206	0,42	11/4
2	Кофейный напиток с молоком	180/150	3,0	2,9	13,4	89	0,52	13/10
3	Батон с маслом	30/5 30/3	3,9	7,7	23,5	181	0,00	7.035-1
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
1	Сок	120/100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	20/10
<b>Итого за прием</b>			<b>12,9</b>	<b>16,6</b>	<b>68,1</b>	<b>476</b>	<b>0,94</b>	
<b>ОБЕД</b>								
1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50/40	0,4	5,9	1,4	60	5,47	14/1
2	Суп лапша на курином бульоне	200/180	1,9	2,8	11,1	78	0,38	20/2
3	Рагу из мяса кур	180/150	19,8	21,8	19,2	354	9,05	3/9
4	Компот из сухофруктов	200/180	0,5	0,0	18,3	72	50,16	6/10
5	Хлеб пшеничный (обогащенный)	30/20	8	1	48	240	0	7.051
6	Хлеб ржаной	50/40	7	1,2	33	210	0	7.002
7								
<b>Итого за прием</b>			<b>38,5</b>	<b>33,4</b>	<b>131,3</b>	<b>1026</b>	<b>60,51</b>	
<b>УПЛОТНЁННЫЙ УЖИН</b>								
1	Сырники из творога	100/90	17,1	9,5	20,3	237	0,18	6/5
2	Сгущёное молоко	20	6,8	8,5	56	330	0	4.12/11
3	Чай с сахаром	180/150	0,0	0,0	9,1	35	0	10/10
<b>Итого за прием</b>			<b>23,9</b>	<b>18</b>	<b>85,4</b>	<b>602</b>	<b>0,18</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>79,3</b>	<b>71,6</b>	<b>298,9</b>	<b>2193</b>	<b>62,15</b>	

Цена дня 141,70 руб-сад;

116,68 руб.- ясли.





УТВЕРЖДАЮ  
ио Заведующий МБДОУ - детский сад № 186  
С.В. Изиданова

МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ детского сада

20 июля 2023 г.

Четверг 3								
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углеводы, г	Энергетическая ценность	Вит С	№ т/к
			г	г				
			Всего	Всего				
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Каша пшеничная с маслом	200/150	6	5,8	42,4	248	0,52	12/4
2	Чай	180/150	3	2,9	13,4	89	0,52	10/10
3	Батон с маслом	35/5/10 30/3/5	3,9	7,7	23,5	181	0	7.035-1
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
1	Сок яблоч./компот	140/100	4	3,6	14,1	89	0,52	223/1
<b>Итого за прием</b>			12,9	16,4	79,3	518	1,04	
<b>ОБЕД</b>								
1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50/40	0,4	5,9	1,4	60	5,47	14/1
2	Суп лапша на курином бульоне	200	1,9	2,8	11,1	78	0,38	20/2
3	Рагу из мяса кур	180/150	19,8	21,8	19,2	354	9,05	3/9
4	Компот из сухофруктов	200/180	0,2	0,1	16,7	65	89	6/10
5	Хлеб пшеничный (обогащенный)	30/20	9	1	48	240	8	7.051
6	Хлеб ржаной	50/40	8	1	47	210	0	7.002
7								
<b>Итого за прием</b>			40,2	36,7	149,8	1074	114,03	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ УЖИН</b>								
1	Сырники из творога	100/90	17,1	9,5	23,3	237	0,18	6/5
2	Чай с сахаром	150	4	3	4,2	65	0	10/10
3								
<b>Итого за прием</b>			27,9	21	83,5	641,1	35,18	
<b>Итого за день</b>			81	74,1	312,6	2233,1	150,25	

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