УТВЕРЖДАЮ

ио Заведующий МБДОУ- детский сад № 186

С.В. Изиланова

МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ
24 июля 2023 г.

Понедельник 4								
№	**Наименование блюда**	**Выход, г**	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	**ЭЦ, ккал**	**Вит С**	**№ т/к**
			Всего	**Всего**				
ЗАВТРАК								
1	Каша ячневая на молоке	200/150	6,0	5,3	30,7	195	0,42	14/4
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	7.035-1
4		-						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	Фрукты	120/100	0,4	0,4	9,8	47	10	7.008
Итого за прием			16,9	19,5	81,7	554	1,46	
ОБЕД								
1	Салат из свежих огурцов с раст.маслом	50/40	1,3	6,6	1,7	72	0,92	19/1
2	Суп картофельный с бобовыми	200/180	4,3	4,0	15,9	118	12,32	17/2
3	Кнели мясные паровые	80/60	13,2	13,0	4,7	189	0,17	27/8
4	Рагу из овощей	180/150	2,3	3,7	13,5	97	11,69	18/3
5	Напиток из шиповника	200/180	0,2	0,1	16,7	65	89	7.063
6	Хлеб пшеничный (обогащенный)	30/20	8	1	48	240	8	7.051
7	Хлеб ржаной	50/40	7	1,2	33	210	0	7.002/1
Итого за прием			38,27	24,35	150,5	994	121,18	
УПЛОТНЁННЫЙ УЖИН								
1	Пудинг из творога	100/90	14,6	10,5	20,9	237	0,15	17/5
2	Джем	20	0,7	0,2	64,1	250	0	7.1/1/7
3	Биокефир	160/100	3,1	1	5,5	43,4	0	7.403
4								
Итого за прием			18,2	13,2	89,2	541,0	0,15	
Итого за день			73,37	57,05	321,4	2089,0	122,79	

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