



УТВЕРЖДАЮ

№ Заведующий МБДОУ - детский сад № 186

С.В.Изиланова

МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ
28 июля 2023 г

Пятница 4								
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углеводы,	ЭЦ, ккал	Вит С	№ т/к
			г	г				
			Всего	Всего				
ЗАВТРАК								
1	Суп молочный с лапшой	200/180	3,4	3,7	12	95	0,42	21/2
2	Чай с молоком	200/180	1,4	1,4	11,2	61	0,26	12/10
3	Батон с маслом	30/5, 30/3	3,9	7,7	23,5	181	0	7.035-1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	Яблоко	120/100	0,4	0,4	9,8	47	10	7.008
Итого за прием			15,7	20,1	76,0	533	1,2	
ОБЕД								
1	Салат из белокач. капус. с огурцами и раст.маслом	50/40	0,8	0,1	1,7	13	5	7/1
2	Суп-пюре из овощей с крупой	200/180	1,8	4,3	8,6	81	19,45	28/2
3	Голубцы с мясом говядины и рисом	140/120	8,1	8,4	7,2	138	3,32	31/8
4	Компот из сухофруктов	200/180	0,5	0,0	18,3	72	50,16	4.6/10
5	Хлеб пшеничный (обогащенный)	30	9	1	48	240	8	7.051
6	Хлеб ржаной	50	8	1	47	210	0	7.002/1
Итого за прием			28,3	20,7	134,3	819	82,9	
УПЛОТНЁННЫЙ УЖИН								
1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репч. лука с раст.маслом	50/40	0,8	4,9	12,2	94	0,88	27/1
2	Молоко (кипяченое)	170/100	3,0	3,3	4,9	35	0,001	4.79
3								
Итого за прием			5,1	15,2	66,6	411	0,88	
Итого за день			49,1	56	276,9	1763	84,98	

Цена дня- 141,70 руб. – детский сад;

116,68 руб. – ясли.