



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад № 186

Ю.В.Тонкова

**МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ**  
31 июля 2023 г.

Понедельник 1								
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С	№ т/к
			Всего	Всего				
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Каша пшеничная на молоке со слив. маслом	200/150	6,50	6,00	31,20	206,00	0,42	15/4
2	Кофейный напиток с молоком	180/150	3,00	2,9	13,4	89	0,52	13/10
3	Батон с маслом	30/5,30/3	3,90	7,70	23,50	181,00	0,00	7.035-1
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
1	Сок	120/100	0,4	0,4	9,8	47	10	20/10
<b>Итого за прием</b>			<b>13,8</b>	<b>17</b>	<b>77,9</b>	<b>521,8</b>	<b>0,94</b>	
<b>ОБЕД</b>								
1	Салат из свежих огурцов с раст.маслом	50/40	0,8	0,1	1,7	13	5	4.7/1
2	Суп картофельный с крупой	200/180	2,7	4,4	16,3	117	13,6	16/2
3	Суфле из мяса говядины	80/70	18	13,6	2,2	203	0,05	26/8
4	Гарнир овощной сборный	150/130	3,9	3,9	16,6	118	6,72	36/3
5	Компот из кураги и изюма	200/180	0,3	0	18,4	71	50,08	4/10
6	Хлеб пшеничный (обогащённый)	20/10	1,32	0,13	9,34	44,88	0	7.051
7	Хлеб ржаной	35/25	1,32	0,24	6,68	35,36	0	7.002/1
<b>Итого за прием</b>			<b>27,94</b>	<b>21,37</b>	<b>68,22</b>	<b>585,24</b>	<b>102,13</b>	
<b>УПЛОТНЁННЫЙ УЖИН</b>								
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200/180	3,4	3,7	12,0	95	0,42	21/2
2	Кондитерское изделие	30	5,6	5,0	76,3	362	0	23/12-1
3	Чай	180/160	0,1	0	9,2	36	0,8	10/10
<b>Итого за прием</b>			<b>11</b>	<b>13,5</b>	<b>95,6</b>	<b>548</b>	<b>1,22</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>52,74</b>	<b>51,87</b>	<b>241,72</b>	<b>1655,04</b>	<b>104,29</b>	

Цена дня-116,68 руб. –ясли;

141,70 руб. –сад.