



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ - детский сад № 186  
Ю.В.Тонкова

МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ  
4 августа 2023 г.

Пятница 1

| №                       | Наименование блюда                                 | Выход, г       | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г  | ЭЦ, ккал      | Вит С        | № т/к        |
|-------------------------|--|----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
|                         |  |                | Всего       | Всего       |              |               |              |              |
| <b>ЗАВТРАК</b>          |  |                |             |             |              |               |              |              |
| 1                       | Запеканка из творога                               | 150/140        | 6,5         | 6           | 31,2         | 206           | 0,42         | 11/4         |
| 2                       | Чай с молоком                                      | 180/150        | 1,4         | 1,4         | 11,2         | 61            | 0,26         | 12/10        |
| 3                       | Батон с маслом                                     | 30/5,25/3      | 3,90        | 7,70        | 23,50        | 181,00        | 0,00         | 7.035-1      |
| 4                       | Джем   | 20/20          | 0,7         | 0,2         | 64,1         | 250           | 8,8          | 1/1/7        |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>   |  |                |             |             |              |               |              |              |
| 1                       | <b>Фрукты</b>                                      | <b>120/100</b> | <b>4</b>    | <b>3,6</b>  | <b>14,1</b>  | <b>89</b>     | <b>0,52</b>  | <b>7.008</b> |
| Итого за прием          |  |                | <b>12,2</b> | <b>15,5</b> | <b>75,7</b>  | <b>495</b>    | <b>10,68</b> |              |
| <b>ОБЕД</b>             |  |                |             |             |              |               |              |              |
| 1                       | Салат из белокач. капусты с огурцами и раст.маслом | 50/40          | 0,8         | 0,1         | 1,7          | 13            | 5            | 4.7/1        |
| 2                       | Суп (бобовые)                                      | 200/150        | 4,3         | 4           | 15,9         | 118           | 12,32        | 17/2         |
| 3                       | Гуляш из мяса говядины                             | 80/70          | 14,9        | 15,7        | 4,7          | 220           | 0,45         | 11/8         |
| 4                       | Каша перловая вязкая с маслом                      | 120/100        | 6,6         | 5,7         | 36,0         | 223           | 0,5          | 7.142        |
| 5                       | Компот из кураги и изюма                           | 200/180        | 0,3         | 0           | 18,4         | 71            | 50,08        | 4/10         |
| 6                       | Хлеб пшеничный (обогащенный)                       | 25             | 9           | 1           | 48           | 240           | 8            | 7.051        |
| 7                       | Хлеб ржаной  | 30             | 8           | 1           | 47           | 210           | 0            | 7.002/1      |
| Итого за прием          |  |                | <b>41</b>   | <b>30,1</b> | <b>182,6</b> | <b>1149</b>   | <b>72,47</b> |              |
| <b>УПЛОТНЁННЫЙ УЖИН</b> |  |                |             |             |              |               |              |              |
| 1                       | Каша ячневая молоч.                                | 200/150        | 6,0         | 5,3         | 30,7         | 195           | 0,42         | 14/4         |
| 2                       | Сдоба обыкновенная                                 | 60             | 5,3         | 3,9         | 32,4         | 188           | 0,1          | 8/12         |
| 3                       | Молоко ( кипяченое)                                | 150/100        | 3           | 3,3         | 4,9          | 60,5          | 1            | 4/79         |
| 4                       |  |                |             |             |              |               |              |              |
| Итого за прием          |  |                | <b>14,3</b> | <b>12,5</b> | <b>68</b>    | <b>443,5</b>  | <b>1,52</b>  |              |
| Итого за день           |  |                | <b>67,5</b> | <b>58,1</b> | <b>326,6</b> | <b>2087,5</b> | <b>84,67</b> |              |

Цена дня- 141,70 руб. – детский сад;

116,68 руб. – ясли.