



УТВЕРЖДАЮ



## Меню на каждый день

7 августа 2023 г.

| №                       | Наименование блюда                              | Выход, г   | Белки,      | Жиры,       | Углеводы,    | ЭЦ,         | Вит          | № т/к   |   |
|-------------------------|---|------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------|---|
|                         |   |            | г           | г           |              |             |              |         | г |
|                         |   |            | Всего       | Всего       |              |             |              |         |   |
| <b>ЗАВТРАК</b>          |   |            |             |             |              |             |              |         |   |
| 1                       | Каша ячневая на молоке                          | 200/150    | 6           | 5,3         | 30,7         | 195         | 0,42         | 14/4    |   |
| 2                       | Кофейный напиток на молоке                      | 180/150    | 3,0         | 2,9         | 13,4         | 89          | 0,52         | 13/10   |   |
| 3                       | Батон с маслом                                  | 30/5; 25/3 | 3,9         | 7,7         | 23,5         | 181         | 0            | 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>13,4</b> | <b>16,0</b> | <b>77,7</b>  | <b>511</b>  | <b>2,94</b>  |         |   |
| <b>ОБЕД</b>             |   |            |             |             |              |             |              |         |   |
| 1                       | Салат из свежих огурцов с раст. маслом          | 50/40      | 0,4         | 5,9         | 1,4          | 60          | 5,47         | 4.14/1  |   |
| 2                       | Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной | 200/150    | 5,1         | 12,3        | 13,8         | 188         | 12           | 15/2    |   |
| 3                       | Бефстроганов из отварного мяса                  | 70/60      | 12,8        | 12,7        | 4,6          | 184         | 0,37         | 7/8     |   |
| 4                       | Макаронные изделия отварные                     | 130/120    | 5,3         | 3,8         | 32,4         | 188         | 0            | 43/3    |   |
| 5                       | Компот из сухофруктов                           | 200/180    | 0,5         | 0           | 18,3         | 72          | 50,16        | 6/10    |   |
| 6                       | Хлеб пшеничный (обогащенный)                    | 30/20      | 9           | 1           | 48           | 240         | 8            | 7.051   |   |
| 7                       | Хлеб ржаной                                     | 50/40      | 8           | 1           | 47           | 210         | 0            | 7.002/1 |   |
| <b>Итого за прием</b>   |   |            | <b>41,8</b> | <b>34,9</b> | <b>171,4</b> | <b>1154</b> | <b>77,49</b> |         |   |
| <b>УПЛОТНЁННЫЙ УЖИН</b> |   |            |             |             |              |             |              |         |   |
| 1                       | Запеканка из творога с рисом                    | 100/80     | 14,5        | 9,9         | 18,8         | 224         | 0,15         | 14/5    |   |
| 2                       | Молоко сгущенное                                | 20         | 6,8         | 8,5         | 56           | 330         | 0            | 12/11   |   |
| 3                       | Биокефир  | 160/100    | 3,1         | 1           | 5,5          | 43,4        | 0            | 403/6   |   |
| <b>Итого за прием</b>   |   |            | <b>24,2</b> | <b>20,9</b> | <b>79</b>    | <b>608</b>  | <b>0,15</b>  |         |   |
| <b>Итого за день</b>    |   |            | <b>79,4</b> | <b>71,8</b> | <b>328,1</b> | <b>2273</b> | <b>80,58</b> |         |   |

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