УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____

Ю.В.Тонкова

Меню на каждый день
9 августа 2023 г.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С	№ т/к
			Всего	Всего				
ЗАВТРАК								
1	Омлет паровой	80/70	7,8	10,5	1,4	131	0,11	2/6
2	Кукуруза	40/20	3,1	3,7	6,4	72	9,8	7.1/1/2
3	Чай с молоком	180/150	1,4	1,4	11,2	61	0,26	12/10
4	Батон с маслом	30/5, 30/3	3,9	7,7	23,5	181	0	7.035-1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	Сок	120/100	0,40	0,40	9,80	47,0	10,0	20/10
Итого за прием			**23,8**	**24,9**	**105,9**	**745**	**10,37**	
ОБЕД								
1	Салат из белокач.капусты с луком и раст.маслом	50/40	0,9	4,0	5,6	61	22,44	6/1
2	Уха рыбацкая	200/150	6,8	2,1	9,8	87	13,75	30/2
3	Гуляш из мяса говядины	80/70	14,9	15,7	4,7	220	0,45	4.11/8
4	Каша гречневая с овощами	120/110	8,6	6,8	37,8	250	7,2	44/3
5	Компот из яблок и изюма	200/180	0,3	0	18,5	71	50,06	2/10
6	Хлеб пшеничный (обогащенный)	30/25	9	1	48	240	8	7.051
9	Хлеб ржаной	50/40	8	1	47	210	0	7.002/1
Итого за прием			**48,6**	**30,6**	**171,7**	**1141**	**102**	
УПЛОТНЁННЫЙ УЖИН								
1	Кабачки тушеные	80/60	1,4	7,5	9,0	109	9,01	35/3
2	Чай с лимоном	180/160	0,1	0	9,2	36	0,8	11/10
3	Хлеб ржаной	50/40	8	1	47	210	0	7.002
4								
Итого за прием			**16,6**	**7,9**	**75,5**	**442,4**	**8,59**	
Итого за день			**89**	**63,4**	**353,1**	**2328,4**	**120,96**	

Цена дня- 141,70 руб. –детский сад;

116,68 руб.-ясли