



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ - детский сад № 186

Ю.В.Тонкова

## МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

14 августа 2023 г.



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С	№ т/к
			г	г				
			Всего	Всего				
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Каша геркулесовая на молоке	200/150	6,4	7,4	27,2	202	0,42	8/4
2	Кофейный напиток на молоке	180/150	3	2,9	13,4	89	0,52	13/10
3	Батон с маслом	30/5 30/3	3,9	7,7	23,5	181	0	7.035-1
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
1	Сок	120/100	4	3,6	14,1	89	0,52	20/10
<b>Итого за прием</b>			17,3	21,6	78,2	561	1,46	
<b>ОБЕД</b>								
1	Салат из свежих помидор с раст.маслом	50/40	0,6	6,0	2,1	65	13,48	7.288
2	Щи из свежей капусты со сметаной	200/150	1,6	2,6	6,6	56	11,15	6/2
3	Запеканка картофельная, фарширов. мясом говядины	180/150	3	3	4	64	18,2	36/8
4	Соус молочный ( для подачи к блюду )	20	0	0	0	506	0	4.1/11
5	Компот из сухофруктов	200/180	0,5	0,0	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>			38,39	29,06	162,42	1058,3	102,47	
<b>УПЛОТНЁННЫЙ УЖИН</b>								
1	Каша пшеничная на молоке	200/100	0,6	0,5	2,9	17	0	4.15/4
2	Биокефир	180/100	3,1	1	5,5	43,4	0	7.403
3	Ватрушка со сметаной	60	5,6	8,4	30,7	223	0,1	6/12
<b>Итого за прием</b>			23,3	15,9	122,8	714,6	8	
<b>Итого за день</b>			78,99	66,56	363,42	2333,9	111,93	

Цена дня-141,70 руб. – сад ;

116,68 руб. – ясли.