



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



МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

15 августа 2023 г.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С	№ т/к
			Всего	Всего				
Завтрак								
1	Каша кукурузная мол.с маслом сливочным	200/150	4,5	5,9	22	159	0,59	4/4
2	Чай с молоком	180/150	1,4	1,4	11,2	61	0,26	12/10
3	Батон с маслом и сыром	30/5/10, 30/3/5	4,9	2,9	14,0	104	0,07	4/13
4								
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	Фрукты	120/100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	7.008
Итого за прием			12,8	10,7	71,8	436	10,86	
ОБЕД								
1	Салат из белакач.кап. с огурц. и раст.маслом	50/40	0,8	0,1	1,7	13	5	7/1
2	Свекольник со сметаной	200/150	1,7	4,4	11,7	93	15,05	5/2
3	Биточки (котлеты) рыбные	70/60	11,0	1,6	6,4	84	0,51	7.064
4	Каша рисовая рассыпчатая	150/130	3,7	3,4	37,1	197	0,00	45/3
5	Компот из сухих фруктов и шиповника	200/180	0,4	0,1	18,1	71	70,08	7/10
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
Итого за прием			37,6	18,3	158,1	931	100,86	
УПЛОТНЁННЫЙ УЖИН								
1	Омлет с картофелем	100/90	5,1	3,9	6,5	82	0,76	4/6
2	Чай	180/150	0,0	0	9,1	35	0,0	10/10
3	Хлеб ржаной	50/40	8	1	47	210	0	7.002
4	Печенье	20	7,5	9,8	74,4	417	0	23/12
Итого за прием			8,2	4,9	12	125,4	0,76	
Итого за день			58,6	33,9	241,9	1492,4	112,48	

Цена дня - 116,68 руб. –если;

141,70 руб. –сад.