



Заведующий МБДОУ - детский сад № 186

детский сад
Ю.В.Тонкова



МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

17 августа 2023 г.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С	№ т/к
			г	г				
			Всего	Всего				
Четверг 3								
ЗАВТРАК								
1	Каша пшеничная на молоке с маслом	200/150	6,0	6,0	31,2	206	0,42	11/4
2	Кофейный напиток с молоком	180/150	3,0	2,9	13,4	89	0,52	13/10
3	Батон с маслом	30/5 30/3	3,9	7,7	23,5	181	0,00	7.035-1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	Фрукты	150/100	4	3,6	14,1	89	0,52	7.010
Итого за прием			12,9	16,6	68,1	476	0,94	
ОБЕД								
1	Соленый огурец	20/20	0,8	0,1	1,7	13	5,0	7.367
2	Суп лапша на курином бульоне	200/180	1,9	2,8	11,1	78	0,38	20/2
3	Рагу из мяса кур	180/150	19,8	21,8	19,2	354	9,05	3/9
4	Компот из сухофруктов	200/180	0,5	0,0	18,3	72	50,16	6/10
5	Хлеб пшеничный (обогащенный)	30/20	8	1	48	240	0	7.051
6	Хлеб ржаной	50/40	7	1,2	33	210	0	7.002
7								
Итого за прием			38,5	33,4	131,3	1026	60,51	
УПЛОТНЁННЫЙ УЖИН								
1	Сырники из творога	100/90	17,1	9,5	20,3	237	0,18	6/5
2	Сгущёное молоко	20	6,8	8,5	56	330	0	4.12/11
3	Чай с сахаром	180/150	0,0	0,0	9,1	35	0	10/10
Итого за прием			23,9	18	85,4	602	0,18	
Итого за день			79,3	71,6	298,9	2193	62,15	

Цена дня 141,70 руб-сад;

116,68 руб.- ясли.