

МАДОУ «Детский сад № 173 «Росинка»

МЕНЮ НА 21 марта 2023

	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	3,3	4,4	24,5	151
	Батон с маслом	40/5	3	4	19	127
	Чай	200	0	0	0	0
Завтрак 2	Йогурт	100	2,9	2,5	11,0	78
Обед	Суп борщ со сметаной на м/б	200	4	3	20	127
	Рис отварной	120	3,2	4,5	34,1	190
	Рыба под омлетом	120	21,31	9,02	8,06	209,2
	Помидор свежий	30	0	0	1	7
	Хлеб	30/30	5	1	27	137
	Компот из чернослива	200	0	0	15	60
Полдник	Горячий бутерброд	55	7	9	19	283
	Чай с сахаром	200	0	0	12	48
Ужин	Сырники из творога	100	28,5	5,4	15,6	230
	Варенье	25	0,1	0	17	66,2
	Чай	200	0	0	0	0
	Груша	100	1	0	15	71
Энергетическая ценность за день					1784,4 ккал.	



Заведующий

Подпись

Подтележникова П.Г.