

МАДОУ «Детский сад № 173 «Росинка»

МЕНЮ НА 10 июля 2023

	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Завтрак	Каша манная молочная (манка, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	200	2	4	19	120
	Батон с маслом	40/5	3	4	19	127
	Чай с сахаром	200	0	0	12	48
Завтрак 2	Снежок	100	2,8	2,5	11	78
Обед	Суп овощной на м/б (говядина на кости, капуста, картофель, зел. горошек, морковь, лук, том. паста, соль йод., масло подс.)	200	6	5	12	121
	Лепша отварная (мак, изд., соль йод., масло слив.)	120	4	4	27	149
	Котлета мясная (говядина филе, хлеб, лук, соль йод.,)	70	16	13	6	203
	Соус (лук, морковь, масло подс., соль йод., том. паста)	30	1	0	3	18
	Огурец соленый	30	0	0	1	4
	Хлеб 1 сорт йодир.	30/30	5	1	27	137
	Кисель	200	0	0	30	120
Полдник	Сырники из творога (творог, сахар, мука в/с)	100	28,5	5,4	15,6	230
	Варенье	25	0,1	0	17	66,2
	Чай	200	0	0	0	0
Ужин	Суп молочный с рисом (молоко, сахар, рис, масло слив.)	200	1,4	3,8	19,8	120
	Чай	200	0	0	0	0
	Яблоко	200	2	2	22	106
Энергетическая ценность за день					1647,2 ккал.	



Заведующий *Т. Г. Подтележникова* П. Г.

МАДОУ «Детский сад № 173 «Росинка»

МЕНЮ НА 11 июля 2023

	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Завтрак	Каша пшеничная молочная (пшеничка, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	200	3,3	4,4	24,5	151
	Батон с маслом	40/5	3	4	19	127
	Мармелад	20	0	0	15,2	60,8
	Чай	200	0	0	0	0
	Завтрак 2	Йогурт	100	2,9	2,5	11,0
Обед	Суп борщ со сметаной на м/б (говядина на кости, капуста, свекла, картофель, лук, морковь, том.паста, масло подс., соль йод., сметана)	200	4	3	20	127
	Рис отварной (рис, масло слив., соль йод.)	120	3,2	4,5	34,1	190
	Рыба под омлетом (кета св/м, лук, морковь, масло подс., яйцо, молоко, соль йод.)	120	21,31	9,02	8,06	209,2
	Помидор свежий	30	0	0	1	7
	Хлеб 1 сорт йодир.	30/30	5	1	27	137
	Компот из чернослива (чернослив, сахар, витамин С)	200	0	0	15	60
Полдник	Горячий бутерброд (батон, масло слив., сыр)	55	7	9	19	283
	Чай с сахаром	200	0	0	12	48
Ужин	Каша гречневая с говядиной тушеной (гречка, говядина тушеная, соль йод.)	150	9	11	1	201
	Чай	200	0	0	0	0
	Груша	100	1	0	15	71
Энергетическая ценность за день					1750,0 ккал.	



Заведующий

Handwritten signature in blue ink

Подтележникова П.Г.

МАДОУ «Детский сад № 173 «Росинка»

МЕНЮ НА 12 июля 2023

	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Завтрак	Каша ячневая молочная (ячка, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	200	6,2	10	26,8	224
	Батон с маслом и сыром	40/5/15	7	8,6	21,8	195
	Чай с сахаром	200	0	0	12	68,85
Завтрак 2	Йогурт	100	2,9	2,5	11	78
Обед	Суп с рисом на м/б (говядина на кости, рис, картофель, лук, морковь, масло подс., соль йод., том.паста)	200	7	7,7	19,8	177,8
	Капуста тушеная с мясом (капуста, говядина филе, лук, морковь, том.паста, масло подс., соль йод.)	200	15,1	17,8	1,2	225,4
	Огурец свежий	30	0	0	1	4
	Хлеб 1 сорт йодир.	30/30	5	1	27	137
	Отвар шиповника (шиповник, сахар)	200	0,19	0,08	8,6	37
Полдник	Булочка «Дорожная» (мука в/с, дрожжи, сахар, соль йод., молоко, масло слив., масло подс., яйцо)	55	20,8	21,6	42,8	450,5
	Чай	200	0	0	0	0
Ужин	Лепешка отварная с маслом (мак.изд., масло слив., соль йод.)	120	4	4	27	149
	Сосиска отварная	40	2,8	11,1	0,1	66,5
	Чай	200	0	0	0	0
	Мандарин	100	1	0,2	7,5	38
Энергетическая ценность за день					1850,85 ккал.	



Заведующий *Т.Т.Т.* Подтележникова П.Т.

МАДОУ «Детский сад № 173 «Росинка»

МЕНЮ НА 13 июля 2023

	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Завтрак	Каша геркулесовая молочная (геркулес, молоко, сахар, масло слив, соль йод.)	200	3,6	5,8	22,8	158,1
	Батон с маслом	40/5	3	4	19	127
	Чай	200	0	0	0	0
Завтрак 2	Снежок	100	2,8	2,5	11	78
Обед	Суп с домашней лапшой на м/б (говядина на кости, мука в/с, яйцо, соль йод)	200	9	11	18	206
	Гречка отварная (гречка, соль йод., масло слив.)	120	3,72	0,48	26,64	130,8
	Гуляш из индейки (индейка, лук, морковь, мука, том.паста, соль йод., масло подс.)	90	16,3	22,6	4,5	287,5
	Икра кабачковая	30	1	3	2	36
	Хлеб 1 сорт йодир.	30/30	5	1	27	137
	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, витамин С)	200	0	0	15	60
Полдник	Пряник шоколадный	50	4	3	36	185
	Чай	200	0	0	0	0
Ужин	Картофельная запеканка (картофель, говядина филе, лук, морковь, соль йод.)	150	6,8	3,9	36,2	208,9
	Банан	200	3	1	46	211
	Чай	200	0	0	0	0
Энергетическая ценность за день					1825,3 ккал.	



Заведующий *Т. Г. Подтележникова* Подтележникова Т. Г.

МАДОУ «Детский сад № 173 «Росинка»

МЕНЮ НА 14 июля 2023

	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Завтрак	Каша пшеничная молочная (пшено, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	200	8	10	34	259
	Батон с маслом и сыром	45/5/7	7	5	19	145
	Чай	200	0	0	0	0
	Зефир	40	1,1	1,3	30,9	141,6
Завтрак 2	Кефир	100	3	3	4	51
Обед	Суп гречневый на м/б (говядина на кости, гречка, картофель, лук, морковь, том.паста, масло подс., соль йод.)	200	5,1	5,4	10,8	113
	Картофельное пюре (картофель, масло слив., молоко, соль йод.)	120	4	5	26	169
	Биточек мясной (говядина филе, хлеб, соль йод., лук)	70	13,3	13,7	6,5	202,5
	Зел.горшечк, сол.огурец	50	2	0	3	21
	Хлеб 1 сорт йодир.	30/30	5	1	27	137
	Чай с молоком	200	2,9	3	16,5	105
	Полдник	Сухарик сливочный	20	7	10	19
Чай с сахаром		200	0	0	12	48
Ужин	Уха из свежей рыбы (горбуша св/м, картофель, лук, морковь, рис, том.паста, соль йод., масло подс.)	200	9	11	1	201
	Чай	200	0	0	0	0
	Яблоко	100	1	1	11	52
Энергетическая ценность за день					1795,1 ккал.	



Заведующий *Т.Т.Т.* Подтележникова П.Т.

МЯДОУ «Детский сад № 173 «Росинка»

МЕНЮ НА 17 июля 2023

	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Завтрак	Каша манная молочная (крупа манная, сахар, соль йод., молоко)	200	2	4,2	18,6	119,5
	Батон с маслом (батон столовый, масло слив.)	40/5	3	4	19	127
	Чай	200	0	0	0	0
Завтрак 2	Снежок	100	2,8	2,5	11	78
Обед	Суп щи со сметаной на м/б (говядина на кости, капуста свежая, лук, морковь, соль йод.)	200	5	8	11	136
	Гречка отварная (крупа гречневая, соль йод., масло сливочное)	120	7,4	6	33,6	218
	Котлета мясная (филе говядины т/ч, соль йод., хлеб 1 сорт йод., лук)	70	16	13	6	203
	Огурец соленый	30	0	0	0,9	2,4
	Соус (лук, морковь, масло подсолнечное, том.паста, мука в/с, соль йод.)	30	1	1	3	18
	Хлеб йодированный 1 сорт	60	5	1	27	137
	Компот из изюма (изюм сушеный, сахар, витамин С)	200	0	0	25	104
Полдник	Баранка ароматная	50	5	4	36	195
	Чай	200	0	0	0	0
Ужин	Запеканка творожная (творог, манка, сахар, яйцо 1 категории, молоко)	100	38	16	14	358
	Сгущенное молоко	25	2	2	14	82
	Чай	200	0	0	0	0
	Фруша	100	1	0	15	71
Энергетическая ценность за день					1848,9 ккал.	



Заведующий *Подтележникова Т.Г.* Подтележникова Т.Г.

МАДОУ «Детский сад № 173 «Росинка»

МЕНЮ НА 18 июля 2023

	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Завтрак	Каша кукурузная молочная (крупа кукурузная, сахар, соль йод., молоко, масло слив.)	200	7	10	37	273
	Батон с маслом	40/5	3	4	19	127
	Мармелад	20	0	0	15,1	60,8
	Чай	200	0	0	0	0
	Завтрак 2	Йогурт	100	2,8	2,5	11
Обед	Суп гречневый на м/б (говядина на кости, крупа гречневая, картофель, лук, морковь, том.паста, соль йод.)	200	5	5	11	113
	Картофельное пюре (картофель, соль йод., молоко, масло слив.)	120	4	3	23	138
	Рыба по-польски (горбуша св/м, соль йод., лук, сыр)	100	33	15	5	288
	Кукуруза консервированная	30	0,6	0	3,3	15,6
	Хлеб йодированный 1 сорт	60	5	1	27	137
	Компот из сухофруктов (компотная смесь, сахар, витамин С)	200	0	0	15	60
Полдник	Булочка «К чаю» (мука в/с, сахар, дрожжи, соль йод., яйцо 1 кат., масло под.)	55	6	7	32	217
	Чай	200	0	0	0	0
Ужин	Лепша отварная с сыром (мак, изд., соль йод., масло слив., сыр)	130	5,7	12,7	21,7	224,8
	Чай с сахаром	200	0	0	12	48
	Яблоко	100	0	0	5,5	52
					Энергетическая ценность за день	1832,2 ккал.



Заведующий

Подпись

Подтележникова П.Г.

МЯДОУ «Детский сад № 173 «Росинка»

МЕНЮ НА 19 июля 2023

	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Завтрак	Каша ячневая молочная (крупа ячневая, сахар, соль йод, молоко, масло слив.)	200	3	4	25	151
	Батон с маслом	40/5	3	4	19	127
	Чай	200	0	0	0	0
Завтрак 2	Снежок	100	2,5	2,5	11	78
Обед	Суп манный на м/б (крупа манная, говядина на кости, лук, морковь, соль йод, том.паста)	200	5	5	11	113
	Лепша отварная (мак.изд., масло слив., соль йод.)	120	4	3	23	138
	Индейка порционная (куиндейка, соль йод., чеснок)	70	15,9	19,1	0	238.5
	Икра кабачковая	30	2	3	2	36
	Хлеб йодированный 1 сорт	60	5	1	27	137
	Компот из сухофруктов (смесь компотная, сахар, витамин С)	200	0	0	15	60
Полдник	Пряник шоколадный	40	4	3	36	496
	Чай	200	0	0	0	0
Ужин	Плов с мясом (рис, говядина филе т/ч, лук, морковь, масло подс., соль йод., том.паста)	200	17,2	17,1	25,2	324
	Чай	200	0	0	0	0
	Мандарин	100	1	0,2	7,5	38
Энергетическая ценность за день					1936,5 ккал.	



Заведующий *Т. Г. Подтележникова* Подтележникова Т.Г.

МАДОУ «Детский сад № 173 «Росинка»

МЕНЮ НА 20 июля 2023

	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Завтрак	Каша «Дружба» молочная (рис, пшено, масло слив., соль йод., молоко)	200	6	10	26,8	224
	Батон с маслом	40/5	3	4	17	114
	Какао с молоком и сахаром	200	0	0	16	69
Завтрак 2	Снежок	100	2,8	2,5	11	78
Обед	Суп с рисом на м/б (рис, говядина на кости, лук, морковь, картофель, соль йод., том.паста)	200	6	8	12	103,6
	Капуста тушеная (капуста свежая, лук, морковь, соль йод., масло подсол.)	120	3	7	21	159
	Сосиска молочная	70	7,7	19,6	0	210
	Помидор свежий	30	2	0	2	17
	Хлеб йодированный 1 сорт	60	5	1	27	137
	Компот из чернослива (чернослив, сахар, витамин С)	200	0	0	15	60
Полдник	Яйцо отварное	40	5	5	0	63
	Чай	200	0	0	0	0
Ужин	Вареники с картофелем (мука в/с, яйцо, соль йод., картофель, масло слив.)	200/10	10	10	68	408
	Чай с сахаром	200	0	0	12	68,8
	Апельсин	100	2	0	16	86
Энергетическая ценность за день					1797,4 ккал.	



Заведующий *Т. Г. Подтележникова* Т. Г.

МАДОУ «Детский сад № 173 «Росинка»

МЕНЮ НА 21 июля 2023

	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Завтрак	Каша геркулесовая молочная (геркулес, сахар, соль йод., молоко)	200	3,6	5,8	22,8	158,1
	Батон с маслом	40/5	3	4	19	127
	Чай	200	0	0	0	0
Завтрак 2	Кефир	100	3	2,5	4	51
Обед	Суп свекольник на м/б со сметаной (говядина на кости, свекла, картофель, морковь, лук, том.паста, соль йод., масло подс.)	200	6	6	17	145
	Рис отварной (рис, масло слив, соль йод.)	120	3,2	4,5	34,1	190
	Печень по – строгановски (печень говяжья, лук, морковь, соль йод., сметана)	90	16	13	6	203
	Кукуруза консервированная	30	3	1	18	98
	Хлеб йодированная 1 сорт	60	5	1	27	137
	Компот (компот консервированный, сахар, витамин С)	200	0	0	15	60
	Булочка с повидлом (мука в/с, сахар, дрожжи, соль йод, масло подс., повидло)	65	5	2	60	280
Полдник	Чай	200	0	0	0	0
	Каша гречневая молочная (крупка гречневая, молоко, сахар, соль йод.)	200	8,1	9,4	28,2	231,4
Ужин	Чай	200	0	0	0	0
	Банан	200	3	1	46	211
Энергетическая ценность за день					1877,1 ккал.	



Заведующий  Подтележникова Т.Т.

МАДОУ «Детский сад № 173 «Росинка»

МЕНЮ НА 24 июля 2023

	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Завтрак	Каша ячневая молочная (ячка, молоко, сахар, соль йод.)	200	3	4	25	151
	Батон с маслом	40/5	3	4	19	127
	Чай с лимоном	200	0	0	15	62
	Снежок	100	2,8	2,5	11	78
Обед	Суп гороховый на м/б (говядина на кости, горох, лук, морковь, картофель, соль йод.,масло подс.)	200	11	6	27	204
	Плов с мясом (говядина филе, рис, лук, морковь, масло подс., том.паста)	120	17	17	25	324
	Огурец соленый	30	0	0	3	12
	Хлеб йодир. 1 сорт	60	5	1	27	158,2
	Компот из сухофруктов (смесь из сухофруктов, сахар, витамин с)	200	0	0	30	60
Полдник	Сушарики	40.	3,4	4,4	26,4	186,5
	Чай	200	0	0	0	0
Ужин	Сырники творожные (творог, сахар, мука, яйцо)	100	28,5	5,5	15,65	230
	Сгущенное молоко	25	2	2	14	82
	Чай	200	0	0	0	0
	Апельсин	150	2	0	16	86
Энергетическая ценность за день					1760,7 ккал.	



Заведующий *Подтележникова Т.Т.*

МАДОУ «Детский сад № 173 «Росинка»

МЕНЮ НА 25 июля 2023

	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Завтрак	Каша рисовая молочная (рис, сахар, соль йод., молоко)	200	7	9	42	276
	Батон с маслом	40/5	3	4	19	127
	Чай	200	0	0	0	0
Завтрак 2	Йогурт	100	2,8	2,5	11	78
Обед	Суп пшеничный на м/б (пшено, говядина на кости, картофель, лук, морковь, том.паста, масло подс., соль йод.)	200	4	4	17	126
	Картофельное пюре (картофель, соль йод., масло слив., молоко)	120	4	5	26	169
	Котлета рыбная (филе минтая, лук, соль йод., хлеб йод.1 сорт)	70	21	4	10	160
	Соус (лук, морковь, том.паста, масло подс., мука)	30	1	0	3	18
	Кукуруза консер.	30	2	0	11	52
	Хлеб йодированный 1 сорт	60	5	1	27	137
	Компот из чернослива (чернослив, сахар, витамин С)	200	0	0	15	60
Полдник	Горячий бутерброд с сыром (батон, масло слив., сыр)	55	7	9	19	183
	Сок натуральный	200	0	0	20	90
Ужин	Лепша отварная с говядиной тушеной (мак.изд., говядина тушеная, соль йод.)	150	14	13	23	283
	Апельсин	100	2	0	16	86
	Чай	200	0	0	0	0
Энергетическая ценность за день					1845,0 ккал.	



Заведующий *Подтележникова Т.Г.*

МАДОУ «Детский сад № 173 «Росинка»

МЕНЮ НА 27 июля 2023

	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Завтрак	Каша геркулесовая молочная (геркулес, молоко, масло слив., соль йод., сахар)	200	4	6	23	158
	Батон с маслом	40/5	3	4	19	127
	Чай	200	0	0	0	0
Завтрак 2	Йогурт	100	2,8	2,5	11	78
Обед	Суп картофельный с маком изд. на м/б (говядина на кости, картофель, маком изд., лук, морковь, том.паста, соль йод.)	200	5	5	11	113
	Перловка отварная (перловка, масло слив, соль йод.)	120	4	0	27	131
	Туляш из индейки (индейка, лук, морковь, мука в/с, том.паста, соль йод.)	90	16	23	5	288
	Огурец свежий	30	0	0	1	3
	Хлеб	60	5	1	27	137
	Компот из изюма (изюм, сахар, витамин С)	200	0	0	25	104
Полдник	Яйцо отварное	40	5	4,6	0,28	62,8
	Чай	200	0	0	0	0
Ужин	Пицца «Детская» (мука в/с, сахар, соль йод., дрожжи, том.паста, сосиски, сыр)	100	30,9	30,7	34,1	538,1
	Чай с сахаром	200	1	1	1	48
	Банан	200	3	1	46	211
Энергетическая ценность за день					1998,9 ккал.	



Заведующий *И.И.И.* Подтележникова Т.Г.