

МЕНЮ НА 11 сентября 2023

Заведующий:

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

МАДОУ «Детский сад № 173 «Росинка»

МЕНЮ НА 12 сентября 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
		465				460,8
Завтрак 2	Йогурт	100	2,8	2,5	11	78
Обед	Суп пшеничный на м/б (говядина на кости, крупа пшеничная, картофель, лук, морковь, том.паста, соль йод.)	200	4	4	17	126
	Рис отварной (рис, соль йод., масло слив.)	120	3	4	31	175
	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
		710				801,6
Полдник	Булочка «К чаю» (мука в/с, сахар, дрожжи, соль йод., яйцо 1 шт., масло под.)	55	6	7	32	217
	Чай	200	0	0	0	0
		255				217
Ужин	Лепешка отварная с маслом (макс. изд., соль йод., масло слив.)	120	4	3	23	138
	Чай с сахаром	200	0	0	12	48
	Яблоко	100	0	0	5,5	52
		420				238
Энергетическая ценность за день					1795,4 ккал.	



Заведующий

Подтележникова Т.Т.

МАДОУ «Детский сад № 173 «Росинка»

МЕНЮ НА 13 сентября 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
		445				278
Завтрак 2	Снежок	100	2,5	2,5	11	78
Обед	Суп маннйй на м/б (крупа манная, курица, лук, морковь, соль йод., том.паста)	200	5	5	11	113
	Картофельное пюре (картофель,молоко, масло слив., соль йод.)	120	4	5	26	169
	Курица порционная (курица, соль йод., чеснок)	80	20	20	0	263
	Икра кабачковая	30	2	3	2	36
	Хлеб йодированный 1 сорт	60	5	1	27	137
	Компот из сухофруктов (смесь крапотноная, сахар, витамин С)	200	0	0	15	60
		690				778
Полдник	Булочка с повидлом (мука в/с, сахар, дрожжи, соль йод, масло подс, повидло)	65	5	2	60	280
	Чай	200	0	0	0	0
		265				280
Ужин	Каша гречневая молочная (гречка, сахар, масло слив., соль йод.,)	200	8,1	9,4	28,2	231,4
	Чай	200	0	0	0	0
	Банан	200	3	1	46	211
		500				442,4
Энергетическая ценность за день					1856,4 ккал.	



Заведующий

Подпись

Подтележникова Т.Т.

МАДОУ «Детский сад № 173 «Росинка»

МЕНЮ НА 14 сентября 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
		445				407
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
		680				686,6
Полдник	Яйцо отварное	40	5	5	0	63
	Чай	200	0	0	0	0
		240				63
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
		510				562,8
Энергетическая ценность за день					1797,4 ккал.	



Заведующий

Подтележникова Т.Т.

МАДОУ «Детский сад № 173 «Росинка»

МЕНЮ НА 15 сентября 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
		245				285,1
Завтрак 2	Кефир	100	3	2,5	4	51
Обед	Суп свекольник на м/б со сметаной (говядина на кости, свекла, картофеля, морковь, лук, том.паста, соль йод., масло подс.)	200	6	6	17	145
	Лепешка отварная (мак, изд., масло слив, соль йод.)	120	4	3	23	138
	Печень по – строгановски (печень говяжья, лук, морковь, соль йод., сметана)	90	16	13	6	203
	Огурец свежий	30	0	0	1	3
	Хлеб йодированная 1 сорт	60	5	1	27	137
	Компот (компот консервированный, сахар, витамин С)	200	0	0	15	60
		700				833
Полдник	Пряник шоколадный	40	4	3	36	496
	Чай	200	0	0	0	0
		240				496
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
		500				362
Энергетическая ценность за день					1880,1 ккал.	



Заведующий

Подтележникова Т.Т.