

МАДОУ «Детский сад № 173 «Росинка»

МЕНЮ НА 18 сентября 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
		445				340
Завтрак 2	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)	200	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
		690				758,2
Полдник	Сухарики	40	3,4	4,4	26,4	186,5
	Чай	200	0	0	0	0
		240				186,5
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
		475				398
Энергетическая ценность за день					1760,7 ккал.	



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

МАДОУ «Детский сад № 173 «Росинка»

МЕНЮ НА 19 сентября 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
		445				403
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	0,6	0	3,3	15,6
	Хлеб йодированный 1 сорт	60	5	1	27	137
	Компот из чернослива (чернослив, сахар, витамин С)	200	0	0	15	60
		710				685,6
Полдник	Горячий бутерброд с сыром (батон, масло слив., сыр)	55	7	9	19	183
	Сок натуральный	200	0	0	20	90
		255				273
Ужин	Лапша 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
		450				369
Энергетическая ценность за день					1808,6 ккал.	



Заведующий *Подтележникова Т.Г.*

МАДОУ «Детский сад № 173 «Росинка»

МЕНЮ НА 20 сентября 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
		445				285
Завтрак 2	Йогурт	100	2,8	2,5	11	78
Обед	Суп картофельный с маком изд. на м/б (курица, картофель, мак изд., лук, морковь, том.паста, соль йод.)	200	5	5	11	113
	Перловка отварная (перловка, масло слив., соль йод.)	120	4	0	27	131
	Курица порционная (курица, соль йод., чеснок)	90	20	20	0	263
	Соус (лук, морковь, том.паста, масло подсолнечное, мука)	30	1	0	3	18
	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
		700				776
Полдник	Яйцо отварное	40	5	4,6	0,28	62,8
	Чай	200	0	0	0	0
		240				62,8
Ужин	Пицца «Детская» (мука в/с, сахар, соль йод., дрожжи, том.паста, говядина филе, сыр)	100	30,9	30,7	34,1	538,1
	Чай с сахаром	200	1	1	1	48
	Банан	200	3	1	46	211
		500				797,1
Энергетическая ценность за день					1991,9 ккал.	



Заведующий

Подпись

Подтележникова П.Г.