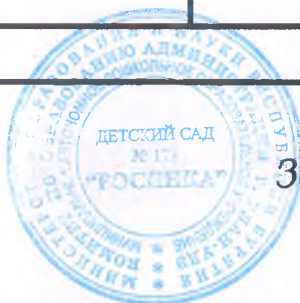


МАДОУ «Детский сад № 173 «Росинка»

МЕНЮ НА 07 ноября 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.)   | 130             | 3,2      | 4,5     | 34,1         | 190                |
|                                 | Рыба по-польски (горбуша св/м, соль йод., лук, сыр)  | 100             | 33       | 15      | 5            | 288                |
|                                 | Кукуруза консервированная  | 40              | 0,8      | 0       | 4,4          | 20,8               |
|                                 | Хлеб йодированный 1 сорт   | 60              | 5        | 1       | 27           | 137                |
|                                 | Компот из сухофруктов (компотная смесь, сахар, витамин С)  | 200             | 0        | 0       | 15           | 60                 |
|                                 |  | 730             |          |         |              | 821,8              |
| 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                  |
|                                 |  | 255             |          |         |              | 217                |
| Ужин                            | Лепешка отварная с маслом (мак, изд., соль йод., масло слив.)  | 130             | 4        | 3       | 27           | 149                |
|                                 | Чай с сахаром  | 200             | 0        | 0       | 12           | 48                 |
|                                 | Яблоко   | 100             | 0        | 0       | 5,5          | 52                 |
|                                 |  | 430             |          |         |              | 249                |
| Энергетическая ценность за день |  |                 |          |         | 1826,6 ккал. |                    |



Заведующий

*Подпись*

Подтележникова П.Т.