

МАДОУ «Детский сад № 173 «Росинка»

МЕНЮ НА 08 ноября 2023

|                                 | Наименование блюда  | Масса порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
|---------------------------------|---|-----------------|----------|---------|-------------|--------------------|
| Завтрак                         | Каша ячневая молочная<br>(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 манный на м/б<br>(крупа манная, курица, лук, морковь, соль йод., том.паста) | 200             | 5        | 5       | 11          | 113                |
|                                 | Картофельное пюре<br>(картофель, молоко, масло слив., соль йод.)                | 130             | 4,2      | 4,6     | 32,9        | 190                |
|                                 | Курица порционная<br>(курица, соль йод., чеснок)                                | 80              | 20       | 20      | 0           | 263                |
|                                 | Икра кабачковая   | 40              | 1        | 3       | 2           | 47,6               |
|                                 | Хлеб йодированный 1 сорт  | 60              | 5        | 1       | 27          | 137                |
|                                 | Компот из сухофруктов<br>(смесь компотная, сахар, витамин С)                    | 200             | 0        | 0       | 15          | 60                 |
|                                 |   | 710             |          |         |             | 810,6              |
| 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 |   |                 |          |         | 1889 ккал.  |                    |



Заведующий *Подтележникова Т.Т.*