

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 (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 (крупа манная, курица, лук, морковь, соль йод., том.паста) | 200 | 5 | 5 | 11 | 113 |
| | Картофельное пюре (картофель, молоко, масло слив., соль йод.) | 130 | 4,2 | 4,6 | 32,9 | 190 |
| | Курица порционная (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 (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.Г.*