

МАДОУ «Детский сад № 173 «Росинка»

МЕНЮ НА 10 ноября 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, картофель, морковь, лук, том.паста, соль йод., масло подс.)	200	6	6	17	145
	Лапша отварная (мак,изд. масло слив, соль йод.)	130	4	4	27	187
	Печень по – строгановски (печень говяжья, лук, морковь, соль йод., сметана)	90	16	13	6	203
	Огурец свежий	40	0	0	1	5
	Хлеб йодированная 1 сорт	60	5	1	27	137
	Компот (компот консервированный, сахар, витамин С)	200	0	0	15	60
		720				737
Полдник	Пряник шоколадный	40	4	3	36	496
	Чай	200	0	0	0	0
		240				496
Ужин	Расстегай (мука в/с, яйцо, дрожжи,масло подс., соль,горбуша св/м,рис,лук)	100	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					1931 ккал.	



Заведующий

Подпись

Подтележникова Т.Г.