

МЯДОУ «Детский сад № 173 «Росинка»

МЕНЮ НА 13 ноября 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	200	0	0	0	0
	Конфета шоколадная	20	0	1,5	16,3	81,6
		465				359,6
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	40	0	0	4	16
	Хлеб йодир. 1 сорт	60	5	1	27	158,2
	Компот из сухофруктов (смесь из сухофруктов, сахар, витамин С)	200	0	0	30	60
		700				758,2
Полдник	Торжачий бутерброд с сыром (батон, масло слив., сыр)	55	7	9	19	183
	Чай с лимоном	200	0	0	15	62
		255				245
Ужин	Ленивые вареники из творога (творог, сахар, мука, яйцо,масло слив.)	100/12	13,6	21,9	31,5	335,4
	Чай	200	0	0	0	0
	Апельсин	150	2	0	16	86
		462				421,4
Энергетическая ценность за день					1862,2 ккал.	



Заведующий

Подпись

Подтележникова П.Г.