

МАДОУ «Детский сад № 173 «Росинка»

МЕНЮ НА 14 ноября 2023

	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Завтрак	Каша рисовая молочная (рис, сахар, соль йод., молоко)	200	7	9	42	276
	Батон с маслом	40/5	3	4	19	127
	Чай	200	0	0	0	0
		445				403
Завтрак 2	Йогурт	100	2,8	2,5	11	78
Обед	Суп пшеничный на м/б (пшено, говядина на кости, картофель, лук, морковь, том.паста, масло подс., соль йод.)	200	4	4	17	126
	Картофельное пюре (картофель, соль йод., масло слив., молоко)	130	4,2	4,6	32,9	190
	Котлета рыбная (филе минтая, лук, соль йод., хлеб йод.1 сорт)	70	21	4	10	160
	Соус (лук, морковь, том.паста, масло подс., мука)	30	1	0	3	18
	Кукуруза консер.	40	0,8	0	4,4	20,8
	Хлеб йодированный 1 сорт	60	5	1	27	137
	Компот из чернослива (чернослив, сахар, витамин С)	200	0	0	15	60
		730				711,8
Полдник	Сухарик сливочный	40	7	9	19	183
	Соки натуральные	200	0	0	20	90
		255				273
Ужин	Омлет натуральный (яйцо, молоко, соль, подс.масло)	70	9,9	17,9	0,6	202,6
	Хлеб йодированный 1 сорт	20	1,6	0	9	45,6
	Чай	200	0	0	0	0
	Зеленый горошек	40	2	0	2	22
	Яблоко	100	1	1	11	52
		430				322,2
Энергетическая ценность за день					1788 ккал.	



Заведующий

Подтележникова Т.Г.