

МАДОУ «Детский сад № 173 «Росинка»

МЕНЮ НА 15 ноября 2023

	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Завтрак	Каша геркулесовая молочная (геркулес, молоко, масло слив., соль йод., сахар)	200	4	6	23	158
	Батон с маслом	40/5	3	4	19	127
	Чай	200	0	0	0	0
		445				285
Завтрак 2	Йогурт	100	2,8	2,5	11	78
Обед	Суп картофельный с маком, изд. на м/б (курица, картофель, мак, изд., лук, морковь, том. паста, соль йод.)	200	5	5	11	113
	Перловка отварная (перловка, масло слив, соль йод.)	130	4	0	27	131
	Курица порционная (курица, соль йод., чеснок)	90	20	20	0	263
	Соус (лук, морковь, том паста, масло подс, мука)	30	1	0	3	18
	Огурец свежий	40	0	0	1	5
	Хлеб	60	5	1	27	137
	Компот из изюма (изюм, сахар, витамин С)	200	0	0	25	104
		750				771
Полдник	Печенье	40	2,6	4	28	158,6
	Чай	200	0	0	0	0
		240				158,6
Ужин	Пицца «Детская» (мука в/с, сахар, соль йод., дрожжи, том. паста, говядина филе, сыр)	100	30,9	30,7	34,1	538,1
	Чай с сахаром	200	1	1	1	48
	Банан	200	3	1	46	211
		500				797,1
Энергетическая ценность за день					2089,7 ккал.	



Заведующий *Подтележникова Т.Г.* Подтележникова Т.Г.