

МЯДОУ «Детский сад № 173 «Росинка»

МЕНЮ НА 16 ноября 2023

	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Завтрак	Каша пшеничная молочная (пшено, сахар, соль йод., молоко)	200	8	10	34	259
	Батон с маслом	40/5	3	4	17	114
	Чай	200	0	0	0	0
		445				373
Завтрак 2	Кефир	100	2,8	2,5	4	51
Обед	Суп рассольник со сметаной на м/б (говядина на кости, перловка, морковь, картофель, лук, масло подс., огурец сол., том.паста, соль йод., сметана)	200	6	8	12	139
	Лапша отварная (мак.изд., соль йод., масло слив.)	130	4	3	27	149
	Котлета мясная (филе говядины 3/4, соль йод., хлеб йодированный 1 сорт)	70	16	13	6	203
	Соус (лук, морковь, том.паста, масло подс., мука)	30	1	0	3	18
	Икра кабачковая	40	1	3	2	47,6
	Хлеб йодированный 1 сорт	60	5	1	27	137
	Компот из изюма (изюм, сахар, витамин С)	200	0	0	25	104
		730				797,6
Полдник	Булочка сахарная (мука в/с, сахар, соль йод., яйцо, дрожжи, молоко)	55	20	17	36	376
	Чай	200	0	0	0	0
		255				376
Ужин	Картофельное пюре (картофель, соль йод., молоко, масло слив.)	130	4,2	4,6	32,9	190
	Сельдь соленая	40	4	8	26,6	169
	Чай	200	0	0	0	0
	Яблоко	100	0	0	5,5	52
		470				411
Энергетическая ценность за день					2008,6 ккал.	



Заведующий

Подпись

Подтележникова Т.Т.