

МАДОУ «Детский сад № 173 «Росинка»

МЕНЮ НА 24 ноября 2023

|                                 | Наименование блюда  | Масса порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г  | Калорийность, ккал |
|---------------------------------|---|-----------------|----------|---------|--------------|--------------------|
| Завтрак                         | Каша пшеничная молочная (пшеничная, сахар, соль йод., молоко, масло слив.)  | 200             | 3        | 4       | 25           | 151                |
|                                 | Батон с маслом  | 40/5            | 3        | 4       | 19           | 127                |
|                                 | Сушка малютка   | 15              | 0        | 0       | 4            | 20                 |
|                                 | Чай   | 200             | 0        | 0       | 0            | 0                  |
|                                 |   | 460             |          |         |              | 298                |
| Завтрак 2                       | Йогурт  | 100             | 2,8      | 2,5     | 11           | 78                 |
| Обед                            | Суп рассольник со сметаной на м/б (говядина на кости, перловка, огурец сол, морковь, лук, соль йод., картофель, сметана, укроп) | 200             | 6        | 8       | 12           | 139                |
|                                 | Картофельное пюре (картофель, масло слив., соль йод., молоко)   | 120             | 4        | 3       | 23           | 138                |
|                                 | Гуляш из индейки (индейка, соль йод., лук, морковь, том.паста, мука в/с, масло подс., соль йод.)                                | 90              | 16       | 23      | 5            | 188                |
|                                 | Зеленый горошек   | 30              | 2        | 0       | 2            | 17                 |
|                                 | Хлеб 1 сорт йодир.  | 60              | 5        | 1       | 27           | 137                |
|                                 | Компот из чернослива (чернослив, сахар, витамин С)  | 200             | 0        | 0       | 15           | 60                 |
|                                 |   | 700             |          |         |              | 679                |
| Полдник                         | Блинчики дрожжевые (мука в/с, сахар, дрожжи, соль йод., молоко, яйцо)   | 55              | 4        | 1       | 33           | 158                |
|                                 | Сгущенное молоко  | 25              | 2        | 2       | 14           | 82                 |
|                                 | Чай   | 200             | 0        | 0       | 0            | 0                  |
|                                 |   | 280             |          |         |              | 240                |
| Ужин                            | Омлет натуральный (яйцо, соль йод., молоко)   | 70              | 10       | 18      | 1            | 203                |
|                                 | Чай с сахаром   | 200             | 0        | 0       | 12           | 48                 |
|                                 | Банан   | 200             | 3        | 1       | 46           | 211                |
|                                 |   | 470             |          |         |              | 462                |
| Энергетическая ценность за день |   |                 |          |         | 1757,0 ккал. |                    |



Заведующий

*Подпись*

Подтележникова Т.Т.