

МАДОУ «Детский сад № 173 «Росинка»

МЕНЮ НА 19 апреля 2024

| | Наименование блюда | Масса порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
|---------------------------------|---|-----------------|----------|---------|--------------|--------------------|
| Завтрак | Каша пшеничная молочная (пшено, молоко, сахар, соль йод., масло слив.) | 200 | 8 | 10 | 34 | 259 |
| | Батон с маслом и сыром | 45/5/7 | 7 | 5 | 19 | 145 |
| | Чай | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Зефир | 40 | 1,1 | 1,3 | 30,9 | 141,6 |
| | | 497 | | | | 545,6 |
| Завтрак 2 | Кефир | 100 | 3 | 3 | 4 | 51 |
| Обед | Суп гречневый на м/б (говядина на кости, гречка, картофель, лук, морковь, том.паста, масло подс., соль йод.) | 200 | 5,1 | 5,4 | 10,8 | 113 |
| | Картофельное пюре (картофель, масло слив., молоко, соль йод.) | 130 | 4,2 | 4,6 | 32,9 | 190 |
| | Печень по-страгоновски (Печень говяжья, лук, морковь, соль йод, сметана, масло подс.) | 90 | 17 | 7 | 27 | 137 |
| | Зел.горшечк, сол.огурец | 50 | 2 | 0 | 3 | 21 |
| | Хлеб 1 сорт йодир. | 60 | 5 | 1 | 27 | 137 |
| | Чай с молоком | 200 | 2,9 | 3 | 16,5 | 105 |
| | | 730 | | | | 703 |
| Полдник | Сушарик сливочный | 40 | 14 | 20 | 38 | 300 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 12 | 48 |
| | | 240 | | | | 348 |
| Ужин | Каша рисовая молочная (рис, молоко, сахар, соль йод, масло сливочное) | 200 | 7 | 9 | 42 | 276 |
| | Чай | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Яблоко | 100 | 1 | 1 | 11 | 52 |
| | | 500 | | | | 253 |
| Энергетическая ценность за день | | | | | 1900,6 ккал. | |



Заведующий *Т.Т.Т.* Подтележникова П.Т.