

МЯДОУ «Детский сад № 173 «Росинка»

МЕНЮ НА 21 мая 2024

| | Наименование блюда | Масса порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
|---------------------------------|--|-----------------|----------|---------|--------------|--------------------|
| Завтрак | Каша кукурузная молочная (крупа кукурузная, сахар, соль йод., молоко, масло слив.) | 200 | 7 | 10 | 37 | 273 |
| | Батон с маслом | 40/5 | 3 | 4 | 19 | 127 |
| | Мармелад | 20 | 0 | 0 | 15,1 | 60,8 |
| | Чай | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | 465 | | | | 460,8 |
| Завтрак 2 | Йогурт | 100 | 2,8 | 2,5 | 11 | 78 |
| Обед | Суп пшеничный на м/б (говядина на кости, крупа пшеничная, картофель, лук, морковь, том.паста, соль йод.) | 200 | 4 | 4 | 17 | 126 |
| | Рис отварной (рис, соль йод., масло слив.) | 130 | 3,2 | 4,5 | 34,1 | 190 |
| | Рыба по-польски (горбуша св/м, соль йод., лук, сыр) | 100 | 33 | 15 | 5 | 288 |
| | Кукуруза консервированная | 40 | 0,8 | 0 | 4,4 | 20,8 |
| | Хлеб йодированный 1 сорт | 60 | 5 | 1 | 27 | 137 |
| | Компот из сухофруктов (компотная смесь, сахар, витамин С) | 200 | 0 | 0 | 15 | 60 |
| | | 730 | | | | 821,8 |
| Полдник | Булочка «К чаю» (мука в/с, сахар, дрожжи, соль йод., яйцо 1 шт., масло под.) | 55 | 6 | 7 | 32 | 217 |
| | Чай | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | 255 | | | | 217 |
| Ужин | Лапша отварная с маслом (мак,изд., соль йод., масло слив.) | 130 | 4 | 3 | 27 | 149 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 12 | 48 |
| | Яблоко | 100 | 0 | 0 | 5,5 | 52 |
| | | 430 | | | | 249 |
| Энергетическая ценность за день | | | | | 1826,6 ккал. | |



Заведующий

Подпись Подтележникова П.Т.