

МАДОУ «Детский сад № 173 «Росинка»

МЕНЮ НА 12 июля 2024

|                                 | Наименование блюда                | Масса порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г  | Калорийность, ккал |
|---------------------------------|-----------------------------------|-----------------|----------|---------|--------------|--------------------|
| Завтрак                         | Каша пшеничная молочная           | 200             | 8        | 10      | 34           | 259                |
|                                 | Батон с маслом                    | 40/5            | 3        | 4       | 17           | 114                |
|                                 | <u>Какао с молоком</u>            | 200             | 0        | 0       | 16           | 69                 |
| Завтрак 2                       | Йогурт                            | 100             | 2,8      | 2,5     | 11           | 78                 |
| Обед                            | Суп свекольник со сметаной на м/б | 200             | 6        | 6       | 17           | 145                |
|                                 | Рис отварной                      | 130             | 3        | 5       | 34           | 190                |
|                                 | Шефтели мясные                    | 80              | 15       | 12,8    | 0,8          | 178,5              |
|                                 | Зеленый горошек                   | 40              | 2        | 0       | 2            | 17                 |
|                                 | Соус                              | 30              | 1        | 1       | 3            | 18                 |
|                                 | Хлеб                              | 60              | 5        | 1       | 27           | 137                |
|                                 | Компот из чернослива              | 200             | 0        | 0       | 18           | 60                 |
| Полдник                         | Вафли                             | 40              | 2        | 4       | 32           | 164                |
|                                 | Чай                               | 200             | 0        | 0       | 0            | 0                  |
| Ужин                            | Картофель с говядиной тушеной     | 200             | 3        | 0,6     | 24,5         | 215,5              |
|                                 | Чай                               | 200             | 0        | 0       | 0            | 0                  |
|                                 | Банан                             | 200             | 3        | 1       | 46           | 211                |
| Энергетическая ценность за день |                                   |                 |          |         | 1856,0 ккал. |                    |



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