

МЯДОУ «Детский сад № 173 «Росинка»

МЕНЮ НА 05 сентября 2024

| | Наименование блюда | Масса порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
|---------------------------------|--|-----------------|----------|---------|--------------|--------------------|
| Завтрак | Каша ячневая молочная (ячка, молоко, сахар, соль йод., масло слив.) | 200 | 6,2 | 10 | 26,8 | 224 |
| | Батон с маслом и сыром | 40/5/15 | 7 | 8,6 | 21,8 | 195 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 12 | 68,8 |
| | | 460 | | | | 487,8 |
| Завтрак 2 | Йогурт | 100 | 2,9 | 2,5 | 11 | 78 |
| Обед | Суп с рисом на м/б (говядина на кости, рис, картофель, лук, морковь, масло подс., соль йод., том.паста) | 200 | 7 | 7,7 | 19,8 | 177,8 |
| | Капуста тушеная с мясом (капуста, говядина филе, лук, морковь, том.паста, масло подс., соль йод.) | 200 | 15,1 | 17,8 | 1,2 | 225,4 |
| | Огурец свежий | 40 | 0 | 0 | 1 | 5 |
| | Хлеб 1 сорт йодир. | 60 | 5 | 1 | 27 | 137 |
| | Отвар шиповника (шиповник, сахар) | 200 | 0,24 | 0,11 | 18,3 | 76,2 |
| | | 700 | | | | 621,4 |
| Полдник | Булочка «Дорожная» (мука в/с, дрожжи, сахар, соль йод., молоко, масло слив., масло подс., яйцо) | 55 | 20,8 | 21,6 | 42,8 | 450,5 |
| | Чай | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | 255 | | | | 450,5 |
| Ужин | Лапша отварная с маслом (мак.изд., масло слив., соль йод.) | 130 | 4 | 4 | 27 | 149 |
| | Сосиска отварная | 70 | 5,6 | 12,2 | 0,2 | 133 |
| | Чай | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Мандарин | 100 | 1 | 0,2 | 7,5 | 38 |
| | | 490 | | | | 320 |
| Энергетическая ценность за день | | | | | 1957,7 ккал. | |

Подпись

Заведующий



Подтележникова П.Т.