

МАДОУ «Детский сад № 173 «Росинка»

МЕНЮ НА 13 сентября 2024

| | Наименование блюда | Масса порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
|---------------------------------|---|-----------------|----------|---------|-------------|--------------------|
| Завтрак | Каша геркулесовая молочная (геркулес, сахар, соль йод., молоко) | 200 | 3,6 | 5,8 | 22,8 | 158,1 |
| | Батон с маслом | 40/5 | 3 | 4 | 19 | 127 |
| | Чай | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | 245 | | | | 285,1 |
| Завтрак 2 | Кефир | 100 | 3 | 2,5 | 4 | 51 |
| Обед | Суп свекольник на м/б со сметаной (говядина на кости, свекла, картофель, морковь, лук, том.паста, соль йод., масло подс.) | 200 | 6 | 6 | 17 | 145 |
| | Перловка отварная (перловка, масло слив, соль йод.) | 130 | 4 | 0 | 27 | 131 |
| | Туляш из сердца (сердце гов., лук, морковь, том.паста, масло подс., мука, соль йод.) | 90 | 17 | 7 | 9 | 171 |
| | Огурец свежий | 40 | 0 | 0 | 1 | 5 |
| | Хлеб йодированная 1 сорт | 60 | 5 | 1 | 27 | 137 |
| | Компот (компот консервированный, сахар, витамин С) | 200 | 0 | 0 | 15 | 60 |
| | | 720 | | | | 737 |
| Полдник | Пряник шоколадный | 40 | 4 | 3 | 36 | 496 |
| | Чай | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | 240 | | | | 496 |
| Ужин | Расстегай (мука в/с, яйцо, дрожжи, масло подс., соль, горбуша св/м, рис, лук) | 100 | 17,2 | 17,1 | 25,2 | 324 |
| | Чай | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Мандарин | 100 | 1 | 0,2 | 7,5 | 38 |
| | | 500 | | | | 362 |
| Энергетическая ценность за день | | | | | 1843 ккал. | |



Заведующий

Подпись

Подтележникова Т.Т.