

МАДОУ «Детский сад № 173 «Росинка»

МЕНЮ НА 20 сентября 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 | 3 | 4 | 22 | 236 |
| | Батон с маслом | 40/5 | 3 | 4 | 19 | 127 |
| | Чай | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | 445 | | | | 363 |
| Завтрак 2 | Йогурт | 100 | 2,8 | 2,5 | 11 | 78 |
| Обед | Суп борщ со сметаной на м/б (говядина на кости, капуста св, свекла, картофель, лук, морковь, том.паста, масло подс., соль йод., укроп) | 200 | 4 | 3 | 20 | 127 |
| | Рис отварной (рис, соль йод., масло слив.) | 130 | 3,2 | 4,5 | 34,1 | 190 |
| | Гуляш из сердца (сердце гов., лук, морковь, том.паста, масло подс., мука, соль йод.) | 80 | 17 | 7 | 9 | 171 |
| | Помидор свежий | 40 | 0 | 0 | 1 | 9,6 |
| | Хлеб | 60 | 5 | 1 | 27 | 137 |
| | Отвар шиповника (шиповник, сахар) | 200 | 0,1 | 0,08 | 8,6 | 37 |
| | | 710 | | | | 671,6 |
| Полдник | Хачапури с сыром (дрожжи, мука, яйцо, сахар, соль йод., масло подс., сыр) | 70 | 26 | 25 | 29 | 452 |
| | Чай с сахаром | 200 | 1 | 1 | 1 | 48 |
| | | 270 | | | | 500 |
| Ужин | Суп молочный с вермишелью (молоко, масло слив, вермишель, сахар, соль) | 200 | 7 | 9 | 26 | 208 |
| | Чай | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Груша | 100 | 0,6 | 0,45 | 15,4 | 70,5 |
| | | 500 | | | | 278,5 |
| Энергетическая ценность за день | | | | | 1891,1 ккал. | |



Заведующий: *Подтележникова И.Т.* Подтележникова И.Т.