

МАДОУ «Детский сад № 173 «Росинка»

МЕНЮ НА 02 октября 2024

| | Наименование блюда | Масса порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
|---------------------------------|---|-----------------|----------|---------|--------------|--------------------|
| Завтрак | Каша геркулесовая молочная (геркулес, молоко, сахар, масло слив, соль йод.) | 200 | 3,6 | 5,8 | 22,8 | 158,1 |
| | Батон с маслом | 40/5 | 3 | 4 | 19 | 127 |
| | Чай | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | 445 | | | | 285,1 |
| Завтрак 2 | Снежок | 100 | 2,8 | 2,5 | 11 | 78 |
| Обед | Суп с домашней лапшой на м/б (говядина на кости, мука в/с, яйцо, соль йод) | 200 | 9 | 11 | 18 | 206 |
| | Перловка отварная (перловка, соль йод., масло слив.) | 130 | 4 | 0,48 | 27 | 131 |
| | Курица порционная (курица, чеснок, соль йод.,) | 90 | 20 | 20,2 | 0,3 | 263,3 |
| | Икра кабачковая | 40 | 1 | 3 | 2 | 47,6 |
| | Хлеб 1 сорт йодир. | 60 | 5 | 1 | 27 | 137 |
| | Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, витамин С) | 200 | 0 | 0 | 15 | 60 |
| | | 720 | | | | 844,7 |
| Полдник | Пряник шоколадный | 50 | 4 | 3 | 36 | 185 |
| | Чай | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | 250 | | | | 185 |
| Ужин | Картофельная запеканка (картофель, говядина филе, лук, морковь, соль йод.) | 150 | 6,8 | 3,9 | 36,2 | 208,9 |
| | Банан | 200 | 3 | 1 | 46 | 211 |
| | Чай | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | 550 | | | | 419,9 |
| Энергетическая ценность за день | | | | | 1812,7 ккал. | |



Заведующий

Подтележникова Т.Г.

Подтележникова Т.Г.