

МЯДОУ «Детский сад № 173 «Росинка»

МЕНЮ НА 14 октября 2024

	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Завтрак	Каша ячневая молочная (ячка, молоко, сахар, соль йод.)	200	3	4	25	151
	Батон с маслом	40/5	3	4	19	127
	Чай	200	0	0	0	0
	Конфета шоколадная	20	0	1,5	16,3	81,6
		465				359,6
Завтрак 2	Снежок	100	2,8	2,5	11	78
Обед	Суп гороховый на м/б (говядина на кости, горох, лук, морковь, картофель, соль йод., масло подс.)	200	11	6	27	204
	Гречка отварная (гречка, масло слив., соль йод.)	130	7,4	6	33,6	218
	Гуляш мясной (Говядина, лук, морковь, масло под, соль йод., мука, том. паста)	90	16	23	5	188
	Огурец соленый	40	0	0	4	16
	Хлеб йодир. 1 сорт	60	5	1	27	158,2
	Компот из сухофруктов (смесь из сухофруктов, сахар, витамин С)	200	0	0	30	60
		700				844,2
Полдник	Горячий бутерброд с сыром (батон, масло слив., сыр)	55	7	9	19	183
	Чай с лимоном	200	0	0	15	62
		255				245
Ужин	Запеканка творожная (творог, сахар, яйцо 1кат., манка, молоко)	100	38	16	14	358
	Сгущенное молоко	25	2	2	14	82
	Чай	200	0	0	0	0
	Апельсин	150	2	0	16	86
		462				526
Энергетическая ценность за день					2052,8 ккал.	



Заведующий *Подтележникова Л.Г.* Подтележникова Л.Г.