

МАДОУ «Детский сад № 173 «Росинка»

МЕНЮ НА 28 ноября 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 щи на м/б со сметаной (говядина на кости, капуста, картофель, лук, морковь, масло подс., соль йод., том.паста)	200	7	7,7	19,8	177,8
	Рыба под омлетом (горбуша, лук, морковь, том.паста, масло подс., соль йод., яйцо, молоко)	120	15,1	17,8	1,2	225,4
	Рис отварной (рис, масло слив, соль йод)	130	3,2	4,5	34,1	190
	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
		750				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	Лепешка 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.	



Заведующий

Подтележникова П.Т.