

МЯДОУ «Детский сад № 173 «Росинка»

МЕНЮ НА 11 декабря 2024

	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Завтрак	Каша геркулесовая молочная (геркулес, молоко, масло слив., соль йод., сахар)	200	4	6	23	158
	Батон с маслом	40/5	3	4	19	127
	Чай	200	0	0	0	0
			445			
Завтрак 2	Йогурт	100	2,8	2,5	11	78
Обед	Суп картофельный с маж.изд. на м/б (курица, картофель, маж.изд., лук, морковь, том.паста, соль йод.)	200	5	5	11	113
	Перловка отварная (перловка, масло слив, соль йод.)	130	4	0	27	131
	Курица порционная (курица, соль йод., чеснок)	90	20	20	0	263
	Соус (лук,морковь,том паста,масло подс.мука)	30	1	0	3	18
	Огурец свежий	40	0	0	1	5
	Хлеб	60	5	1	27	137
	Компот из изюма (изюм, сахар, витамин С)	200	0	0	25	104
		750				771
Полдник	Печенье	40	2,6	4	28	158,6
	Молоко кипяченое	200	5,2	2,5	8,5	108
		240				266.6
Ужин	Пицца «Детская» (мука в/с, сахар, соль йод., дрожжи, том.паста, сосиска молочная, сыр)	100	30,9	30,7	34,1	538,1
	Чай с сахаром	200	1	1	1	48
	Банан	200	3	1	46	211
		500				797.1
Энергетическая ценность за день					2197,7 ккал.	

Заведующий

Подтележникова Т.Г.