МАДОУ «Детский сад № 173 «Росинка»

МЕНЮ НА 20 декабря 2024

	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Завтрак	Каша пшеничная молочная (пшеничная, сахар, соль йод., молоко, масло слив.)	200	3	4	25	151
	Батон с маслом	40/5	3	4	19	127
	Сушка малютка	15	0	0	4	20
	Чай	200	0	0	0	0
		460				298
Завтрак 2	Йогурт	100	2,8	2,5	11	78
Обед	Суп рассольник со сметаной на м/б (говядина на кости, перловка, огурец сол, морковь, лук, соль йод., картофель, сметана, укроп)	200	6	8	12	139
	Картофельное пюре (картофель, масло слив., соль йод., молоко)	120	4	3	23	138
	Гуляш из сердца (сердце гов соль йод., лук, морковь, том.паста, мука в/с, масло подс., соль йод.)	90	16	23	5	188
	Зеленый горошек	30	2	0	2	17
	Хлеб 1 сорт йодир.	60	5	1	27	137
	Компот из чернослива (чернослив, сахар, витамин С)	200	0	0	15	60
		700				679
Полдник	Яйцо отварное	40	10	18	1	203
	Чай с сахаром	200	0	0	12	48
		270				251
Ужин	Каша гречневая молочная (гречка,молоко, сахар,соль,масло слив.)	200	4	1	33	158
	Чай	200	0	0	0	0
	Банан	200	3	1	46	211
		600				369
					Энергетическая ценность за день	1757,0 ккал.

Заведующий Подтележникова Т.Г.