

МЯДОУ «Детский сад № 173 «Росинка»

МЕНЮ НА 27 декабря 2024

|                                 | Наименование блюда   | Масса порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г  | Калорийность, ккал |
|---------------------------------|--|-----------------|----------|---------|--------------|--------------------|
| Завтрак                         | Каша пшенная молочная (пшено, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)   | 200             | 8        | 10      | 34           | 259                |
|                                 | Батон с маслом и сыром   | 45/5/7          | 7        | 5       | 19           | 145                |
|                                 | Чай  | 200             | 0        | 0       | 0            | 0                  |
|                                 |  | 457             |          |         |              | 404                |
| Завтрак 2                       | Отвар шиповника  | 100             | 3        | 3       | 4            | 51                 |
| Обед                            | Суп гречневый на м/б (говядина на кости, гречка, картофель, лук, морковь, том.паста, масло подс., соль йод.) | 200             | 5,1      | 5,4     | 10,8         | 113                |
|                                 | Картофельное пюре (картофель, масло слив., молоко, соль йод.)  | 130             | 4,2      | 4,6     | 32,9         | 190                |
|                                 | Котлета мясная (говядина, лук, соль йод,масло подс.)   | 70              | 17       | 7       | 27           | 137                |
|                                 | Зел.горошек, сол.огурец  | 50              | 2        | 0       | 3            | 21                 |
|                                 | Хлеб 1 сорт йодир.   | 60              | 5        | 1       | 27           | 137                |
|                                 | Чай с молоком  | 200             | 2,9      | 3       | 16,5         | 105                |
|                                 |  | 730             |          |         |              | 703                |
| Полдник                         | Пряник   | 40              | 14       | 20      | 38           | 300                |
|                                 | Чай  | 200             | 0        | 0       | 0            | 0                  |
|                                 |  | 240             |          |         |              | 300                |
| Ужин                            | Каша рисовая молочная (рис, молоко, сахар, соль йод, масло сливочное)  | 200             | 7        | 9       | 42           | 276                |
|                                 | Чай  | 200             | 0        | 0       | 0            | 0                  |
|                                 | Яблоко   | 100             | 1        | 1       | 11           | 52                 |
|                                 |  | 500             |          |         |              | 253                |
| Энергетическая ценность за день |  |                 |          |         | 1800,0 ккал. |                    |



Заведующий

*Т.Т.Т.*

Подтележникова Т.Т.