

МЯДОУ «Детский сад № 173 «Росинка»

МЕНЮ НА 10 января 2024

	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Завтрак	Каша кукурузная молочная (крупа кукурузная, сахар, соль йод., молоко, масло слив.)	200	3	4	22	236
	Батон с маслом	40/5	3	4	19	127
	Чай	200	0	0	0	0
		445				363
Завтрак 2	Йогурт	100	2,8	2,5	11	78
Обед	Суп борщ со сметаной на м/б (говядина на кости, капуста св, свекла, картофель, лук, морковь, том.паста, масло подс., соль йод., укроп)	200	4	3	20	127
	Рис отварной (рис, соль йод., масло слив.)	130	3,2	4,5	34,1	190
	Гуляш из свинины (виниав., лук, морковь, том.паста, масло подс., мука, соль йод.)	80	17	7	9	171
	Помидор свежий	40	0	0	1	9,6
	Хлеб	60	5	1	27	137
	Отвар шиповника (шиповник, сахар)	200	0,1	0,08	8,6	37
		710				671,6
Полдник	Хачапури с сыром (сражжж, мука, яйцо, сахар, соль йод., масло подс., сыр)	70	26	25	29	452
	Чай с сахаром	200	1	1	1	48
		270				500
Ужин	Суп молочный с вермишелью (молоко, масло слив, вермишель, сахар, соль)	200	7	9	26	208
	Чай	200	0	0	0	0
	Груша	100	0,6	0,45	15,4	70,5
		500				278,5
Энергетическая ценность за день					1891,1 ккал.	



Заведующий *Толстова* Подтележникова П.Г.