

МЯДОУ «Детский сад № 173 «Росинка»

МЕНЮ НА 13 января 2025

	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Завтрак	Каша «Дружба» молочная (рис, пшено, масло слив., молоко, соль йод., сахар)	200	6	10	27	224
	Батон с маслом	40/5	3	4	17	114
	Чай	200	0	0	0	0
		445				338
Завтрак 2	Снежок	100	2.8	2,5	11	78
Обед	Суп гороховый на м/б (говядина на кости, горох, картофель, морковь, лук, том.паста, соль йод., масло подс., укроп)	200	5	5	11	126
	Гречка отварная (гречка, масло слив., соль йод.)	120	7	6	34	218
	Котлета мясная (филе говядины 3/4, хлеб 1 сорт, соль йод., лук)	70	16	13	6	203
	Соус (лук, морковь, том.паста, масло подс., соль йод, мука)	30	1	0	3	18
	Икра кабачковая	30	1	3	2	36
	Хлеб	60	5	1	27	137
	Морс (вода, сахар, варенье)	200	0	0	15	60
		700				594.3
Полдник	Ватрушка с творогом (мука, сахар, дрожжи, соль йод., молоко, творог)	70	10	17	33	287
	Чай	200	0	0	0	0
		270				287
Ужин	Лапша отварная с сыром (мак.изд., соль йод., масло слив., сыр)	120/20	6	11	22	225
	Чай	200	0	0	0	0
	Мандарин	100	1	0	8	38
		440				265
Энергетическая ценность за день					1812,0ккал.	



Заведующий *Т.Г. Подтележникова* Т.Г.