

МАДОУ «Детский сад № 173 «Росинка»

МЕНЮ НА 14 января 2025

	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Завтрак	Каша пшеничная молочная (пшено, молоко, сахар, соль йод.)	200	8	10	34	259
	Батон с маслом	40/5	3	4	17	114
	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	15	62
		445				435
Завтрак 2	Йогурт	100	2,8	2,5	11	78
Обед	Суп щи со сметаной на м/б (говядина на кости, капуста, картофель, лук, морковь, том.паста, масло подс., соль йод, сметана, укроп)	200	5	8	11	136
	Рис отварной (рис, масло слив., соль йод.)	120	3	4	31	175
	Рыба под овощами (горбуша св/м, лук, морковь, том.паста)	100	34	11	4	255
	Кукуруза консерв.	30	0,6	0	3,3	15,6
	Хлеб 1 сорт йодированный	60	5	1	27	137
	Компот из сухофруктов (смесь компотная, сахар, витамин С)	200	0	0	15	60
		710				603
Полдник	Булочка к чаю (мука в/с, сахар, дрожжи, соль йод., масло подс., молоко.)	55	5	2	60	280
	Чай	200	0	0	0	0
		255				280
Ужин	Картофель с говядиной тушеной (картофель, лук, морковь, том.паста, говядина тушеная, соль йод., укроп, лавр.лист)	200	15	18	1	225
	Чай	200	0	0	0	0
	Груша	100	0,6	0,45	15,4	70,5
		500				295,5
Энергетическая ценность за день					1879,6 ккал.	



Заведующий *Т.Т.Т.* Подтележникова П.Т.