

МАДОУ «Детский сад № 173 «Росинка»

МЕНЮ НА 16 января 2025

	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Завтрак	Каша геркулесовая молочная (геркулес, сахар, соль йод., молоко)	200	4	6	23	158
	Батон с маслом и сыром	40/5/15	7,1	8,6	21,8	195
	Чай	200	0	0	0	0
		460				353
Завтрак 2	Кефир	100	2,8	2,5	11	51
Обед	Суп свекольник со сметаной на м/б (говядина на кости, свекла, картофель, лук, морковь, том.паста, соль йод., сметана)	200	6	6	17	145
	Рис отварной (рис, соль йод., масло слив.)	120	3,2	4,5	31,1	175
	Шефтелея мясная (филе говядины, лук, хлеб, соль йод., чеснок, рис)	80	15	13	1	179
	Соус (морковь, лук, том.паста, мука в/с, соль йод.)	30	1	0	3	18
	Огурец свежий	30	0	0	1	3
	Хлеб 1 сорт йодир.	60	5	1	27	137
	Компот (компот консер., сахар, витамин С)	200	0	0	15	60
		710				717
Полдник	Пряник	50	4	3	36	185
	Чай	200	0	0	0	0
		250				185
Ужин	Капуста тушеная с мясом (капуста, говядина, масло подс. лук, морковь, том.паста, соль йод.)	200	15,1	17,8	1,2	225,4
	Чай с сахаром	200	1	1	1	48
	Яблоко	200	2	2	44	212
		600				485,4
Энергетическая ценность за день					1791,4 ккал.	



Заведующий

Подпись

Подтележникова Т.Т.