

МАДОУ «Детский сад № 173 «Росинка»

МЕНЮ НА 21 января 2025

	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Завтрак	Каша пшеничная молочная (пшеничка, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	200	3,3	4,4	24,5	151
	Батон с маслом	40/5	3	4	19	127
	Мармелад	20	0	0	15,2	60,8
	Чай	200	0	0	0	0
		465				338,8
Завтрак 2	Йогурт	100	2,9	2,5	11	78
Обед	Суп борщ со сметаной на м/б (говядина на кости, капуста, свекла, картофель, лук, морковь, том. паста, масло подс., соль йод., сметана)	200	4	3	20	127
	Рис отварной (рис, масло слив., соль йод.)	130	3,2	4,5	34,1	190
	Рыба под омлетом (кета св/м, лук, морковь, масло подс., яйцо, молоко, соль йод.)	120	21,31	9,02	8,06	209,2
	Помидор свежий	40	0	0	1	9,6
	Хлеб 1 сорт йодир.	60	5	1	27	137
	Компот из чернослива (чернослив, сахар, витамин С)	200	0	0	15	60
		730				732,8
Полдник	Торжачий бутерброд (батон, масло слив., сыр)	55	7	9	19	283
	Чай с сахаром	200	0	0	12	48
		255				331
Ужин	Каша гречневая с говядиной тушеной (гречка, говядина тушеная, соль йод.)	150	9	11	1	201
	Чай	200	0	0	0	0
	Груша	100	1	0	15	71
		450				272
Энергетическая ценность за день					1752,6 ккал.	

Заведующий

Подтележникова П.Г.