

МАДОУ «Детский сад № 173 «Росинка»

МЕНЮ НА 22 января 2025

	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Завтрак	Каша геркулесовая молочная (геркулес, молоко, сахар, масло слив, соль йод.)	200	3,6	5,8	22,8	158,1
	Батон с маслом	40/5	3	4	19	127
	Чай	200	0	0	0	0
		445				285,1
Завтрак 2	Снежок	100	2,8	2,5	11	78
Обед	Суп с домашней лапшой на м/б (говядина на кости, мука в/с, яйцо, соль йод)	200	9	11	18	206
	Перловка отварная (перловка, соль йод., масло слив.)	130	4	0,48	27	131
	Курица порционная (курица, чеснок, соль йод.,)	90	20	20,2	0,3	263,3
	Икра кабачковая	40	1	3	2	47,6
	Хлеб 1 сорт йодир.	60	5	1	27	137
	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, витамин С)	200	0	0	15	60
		720				844,7
Полдник	Зефир	40	1,1	1,3	30,9	141,6
	Чай	200	0	0	0	0
		240				141,6
Ужин	Картофельная запеканка (картофель, говядина филе, лук, морковь, соль йод.)	150	6,8	3,9	36,2	208,9
	Банан	200	3	1	46	211
	Чай	200	0	0	0	0
		550				419,9
Энергетическая ценность за день					1769,5 ккал.	



Заведующий

*Подтележникова Т.Г.*

Подтележникова Т.Г.