МАДОУ «Детский сад № 173 «Росинка»

МЕНЮ НА 28 января 2025

	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Завтрак	Каша кукурузная молочная (крупа кукурузная, сахар, соль йод., молоко, масло слив.)	200	7	10	37	273
	Батон с маслом	40/5	3	4	19	127
	Мармелад	20	0	0	15,1	60,8
	Чай	200	0	0	0	0
		465				460,8
Завтрак 2	Йогурт	100	2,8	2,5	11	78
Обед	Суп картофельный на м/б (говядина на кости, крупа пшенная,картофель, лук, морковь, том.паста, соль йод.)	200	4	4	17	126
	Рис отварной (рис, соль йод., масло слив.)	130	3,2	4,5	34,1	190
	Рыба по- польски (горбуша св/м, соль йод., лук, сыр)	100	33	15	5	288
	Кукуруза консервированная	40	0,8	0	4,4	20,8
	Хлеб йодированный 1 сорт	60	5	1	27	137
	Компот из сухофруктов (компотная смесь, сахар, витамин С)	200	0	0	15	60
		730				821,8
6Полдник	Булочка «К чаю» (мука в/с, сахар, дрожжи, соль йод., яйцо 1 кат., масло под.)	55	6	7	32	217
	Чай	200	0	0	0	0
		255				217
Ужин	Лапша отварная с маслом (мак.изд., соль йод., масло слив.)	130	4	3	27	149
	Чай с сахаром	200	0	0	12	48
	Яблоко	100	0	0	5,5	52
		430				249
					Энергетическая ценность за день	1826,6 ккал.

Заведующий Подтележникова Т.Г.