

МЯДОУ «Детский сад № 173 «Росинка»

МЕНЮ НА 30 января 2025

	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Завтрак	Каша «Дружба» молочная (рис, пшено, масло слив., соль йод., молоко)	200	6	10	26,8	224
	Батон с маслом	40/5	3	4	17	114
	Чай	200	0	0	0	0
		445				407
Завтрак 2	Снежок	100	2,8	2,5	11	78
Обед	Суп с рисом на м/б (рис, говядина на кости, лук, морковь, картофель, соль йод., том.паста)	200	6	8	12	103,6
	Лепша отварная (мак,изд., масло слив, соль йод.)	130	4	4	27	187
	Сосиска молочная	70	7,7	19,6	0	210
	Помидор свежий	40	0	0	1	9,6
	Хлеб йодированный 1 сорт	60	5	1	27	137
	Компот из чернослива (чернослив, сахар, витамин С)	200	0	0	15	60
		700				692,4
Полдник	Вафли	40	2	12	26	216
	Чай	200	0	0	0	0
		240				63
Ужин	Картофель с говядиной тушеной (тушенка говяжьего том.паста, соль йод., картофель, морковь, лук,масло раст.)	200	10	10	68	408
	Чай	200	0	0	0	0
	Груша	100	0,6	0,4	15,4	70,5
		400				478,5
Энергетическая ценность за день					1817,7 ккал.	

Заведующий

Подтележникова П.Г.