

МАДОУ «Детский сад № 173 «Росинка»

МЕНЮ НА 31 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	3,6	5,8	22,8	158,1
	Батон с маслом	40/5	3	4	19	127
	Чай	200	0	0	0	0
		245				285,1
Завтрак 2	Кефир	100	3	2,5	4	51
Обед	Суп свекольник на м/б со сметаной (говядина на кости, свекла, картофель, морковь, лук, том.паста, соль йод., масло подс.)	200	6	6	17	145
	Перловка отварная (перловка, масло слив, соль йод.)	130	4	0	27	131
	Гуляш из сердца (сердце гов., лук, морковь, том.паста, масло подс., мука, соль йод.)	90	17	7	9	171
	Огурец свежий	40	0	0	1	5
	Хлеб йодированная 1 сорт	60	5	1	27	137
	Отвар из шиповника (шиповник, сахар)	200	0	0	15	60
			720			
Полдник	Кекс по-английски	70	4	3	36	496
	Чай	200	0	0	0	0
		240				496
Ужин	Омлет натуральный	100	10	18	1	203
	Чай	200	0	0	0	0
	Яблоки	100	0	0	11	104
		400				307
Энергетическая ценность за день					1876,1 ккал.	

Заведующий

Подтележникова Т.Г.