

МЯДОУ «Детский сад № 173 «Росинка»

МЕНЮ НА 03 февраля 2025

|                                 | Наименование блюда   | Масса порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
|---------------------------------|--|-----------------|----------|---------|-------------|--------------------|
| Завтрак                         | Каша ячневая молочная<br>(ячка, молоко, сахар, соль йод.)  | 200             | 3        | 4       | 25          | 151                |
|                                 | Батон с маслом   | 40/5            | 3        | 4       | 19          | 127                |
|                                 | Чай  | 200             | 0        | 0       | 0           | 0                  |
|                                 |  | 445             |          |         |             | 278                |
| Завтрак 2                       | Снежок   | 100             | 2,8      | 2,5     | 11          | 78                 |
| Обед                            | Суп гороховый на м/б<br>(говядина на кости, горох, лук, морковь, картофель, соль йод.,масло подс.) | 200             | 11       | 6       | 27          | 204                |
|                                 | Рис отварной (рис,масло слив.,соль йод.)   | 130             | 3,2      | 4,5     | 34,1        | 190                |
|                                 | Шефтеля мясная (Говядина, лук,морковь,масло под, соль йод.,мука, том.паста)                        | 90              | 16       | 23      | 5           | 188                |
|                                 | Икра кабачковая  | 40              | 1        | 3       | 2           | 47,6               |
|                                 | Хлеб йодир. 1 сорт   | 60              | 5        | 1       | 27          | 158,2              |
|                                 | Компот из сухофруктов<br>(смесь из сухофруктов, сахар, витамин С)                                  | 200             | 0        | 0       | 30          | 60                 |
|                                 |  | 700             |          |         |             | 847,8              |
| Полдник                         | Ватрушка с творогом  | 75              | 10,5     | 17,2    | 33,1        | 287,3              |
|                                 | Чай  | 200             | 0        | 0       | 0           | 0                  |
|                                 |  | 275             |          |         |             | 287,3              |
| Ужин                            | Лапша отварная со сливочным маслом<br>(мак,изд, соль йод., масло слив.)                            | 130             | 4        | 3       | 27          | 149                |
|                                 | Чай  | 200             | 0        | 0       | 0           | 0                  |
|                                 | Апельсин   | 100             | 1        | 0       | 12          | 65                 |
|                                 |  | 430             |          |         |             | 214                |
| Энергетическая ценность за день |  |                 |          |         | 1705,1ккал. |                    |

Заведующий  Подтележникова Т.Г.

