

МАДОУ «Детский сад № 173 «Росинка»

МЕНЮ НА 20 марта 2025

	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Завтрак	Каша ячневая молочная (ячка, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	200	6,2	10	26,8	224
	Батон с маслом	40/5	3	4	19	127
	Чай с сахаром	200	0	0	12	68,8
		445				419,8
Завтрак 2	Кефир	100	3	2,5	4	51
Обед	Суп с рисом на м/б (говядина на кости, рис, картофель, лук, морковь, масло подс., соль йод., том.паста)	200	7	7,7	19,8	177,8
	Капуста тушеная с мясом (капуста, говядина филе, лук, морковь, том.паста, масло подс., соль йод.)	200	15,1	17,8	1,2	225,4
	Огурец свежий	40	0	0	1	5
	Хлеб 1 сорт йодир.	60	5	1	27	137
	Отвар шиповника (шиповник, сахар)	200	0,24	0,11	18,3	76,2
		700				621,4
Полдник	Булочка «Дорожная» (мука в/с, дрожжи, сахар, соль йод., молоко, масло слив., масло подс., яйцо)	55	20,8	21,6	42,8	450,5
	Чай	200	0	0	0	0
		255				450,5
Ужин	Лапша отварная с маслом (мак.изд., масло слив., соль йод.)	130	4	4	27	149
	Чай	200	0	0	0	0
	Яблоко	100	1	1	11	52
		430				201
Энергетическая ценность за день					1800,1 ккал.	



Заведующий

Подпись

Подтележникова Т.Т.