

МЯДОУ «Детский сад № 173 «Росинка»

МЕНЮ НА 31 марта 2025

	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Завтрак	Каша ячневая молочная (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	Отвар из шиповника	100	2,8	2,5	11	78
Обед	Суп гороховый на м/б (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 (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	Лепешка отварная со сливочным маслом (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					1705,1 ккал.	



Заведующий

Подпись

Подтележникова Т.Г.