

# Меню на 23.11.2022

Прием пищи						
Наименование блюд	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
<b>Завтрак 8:30-9:00</b>						
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,98	6,4	20,67	159,1
2	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4
4	Чай с сахаром с лимоном	200	0,12	0,03	8,02	28,03
	<i>итого</i>	<b>445</b>	<b>9,53</b>	<b>11,38</b>	<b>45,73</b>	<b>321,33</b>
<b>Второй завтрак 10:30-11:00</b>						
1	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18	101,93
	<i>итого</i>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>18</b>	<b>101,93</b>
<b>Обед 12:00-13:00</b>						
1	Суп картофельный с крупой	200	2,11	4,44	15,06	128,72
2	Перец, фаршированный мясом и рисом	200	12,7	19,56	35,2	326
3	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121
4	Хлеб пшеничный формовой	25	1,49	0,58	7,44	42,35
5	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81
	<i>итого</i>	<b>655</b>	<b>20,61</b>	<b>25,09</b>	<b>96,17</b>	<b>675,88</b>
<b>Полдник 15:00</b>						
1	Вафли	20	1,4	5,4	12,4	104
2	Фрукты свежие	100	0,26	0,18	11,47	52
3	Кисломолочный продукт	180	5,04	4,5	7,2	95,4
	<i>итого</i>	<b>300</b>	<b>6,7</b>	<b>10,08</b>	<b>31,07</b>	<b>251,4</b>
<b>Ужин 17:30</b>						
1	Фрикадельки рыбные, запеченные с молочным соусом	80	10,31	14,2	25,23	209,06
2	Пюре картофельное	130	2,69	4,55	18,1	128,65
3	Овощи свежие (порциями) огурцы	50	0,35	0,05	0,95	6
4	Хлеб пшеничный формовой	30	2,55	0,99	12,75	72,6
5	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03
	<i>итого</i>	<b>490</b>	<b>16,02</b>	<b>19,82</b>	<b>65,05</b>	<b>444,34</b>
	Соль пищевая поваренная йодированная	5				
	<b>ИТОГО за целый день</b>	<b>2070</b>	<b>53,76</b>	<b>66,55</b>	<b>256,02</b>	<b>1794,88</b>

Заведующий МАДОУ № 199



Ломова И.Э.