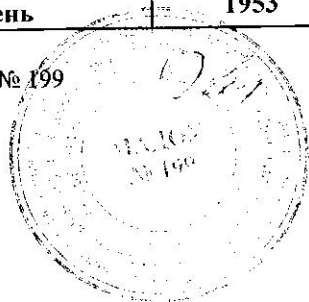


Меню на 09.11.2022

Прием пищи						
Наименование блюд	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Завтрак 8:30-9:00						
1	Суп молочный с крупой манной	200	4,61	4,57	25,13	124,1
2	Хлеб пшеничный формовой	35	2,98	1,16	14,88	84,7
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	3,13	3,84	0,04	47,19
5	Чай с сахаром с лимоном	200	0,12	0,03	8,02	28,03
	<i>итого</i>	453	10,87	13,23	48,11	321,42
Второй завтрак 10:30-11:00						
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95
	<i>итого</i>	100	1,5	0,5	21	95
Обед 12:00-13:00						
1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,84	5,42	10,87	102,08
2	Котлеты куриные	70	8,4	8,08	23,43	129
3	Пюре картофельное	130	2,69	4,55	18,1	128,65
4	Овощи свежие (порциями) огурцы	50	0,35	0,05	0,95	6
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81
	<i>итого</i>	680	17,59	18,61	91,82	544,54
Полдник 15:30						
1	Пряник	50	0,55	0,05	28,5	181
2	Кисломолочный продукт	180	5,04	4,5	7,2	95,4
	<i>итого</i>	230	5,59	4,55	35,7	276,4
Ужин 18:30						
1	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	5,7	6,81	12,38	184,31
2	Каша пшеничная рассыпчатая	130	5,75	7,03	32,7	163
3	Кабачки припущенные	50	1,36	1,67	8,67	26,7
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>	490	15,48	16,53	74,52	474,64
	Соль пищевая поваренная йодированная	5				
	ИТОГО за целый день	1953	51,03	53,42	271,15	1712

Заведующий МАДОУ № 199

Ломова И.Э.



Меню на 10.11.2022

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюд	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
Завтрак 8:30-9:00							
1	Биточки рыбные	80	5,1	5,68	7,68	90,4	307
2	Картофель отварной с маслом	130	2,63	4,15	31,23	137,5	152
3	Хлеб пшеничный формовой	35	2,98	1,16	14,88	84,7	573
	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
4	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
	итого	450	10,86	14,65	61,85	378,03	
Второй завтрак 10:30-11:00							
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82
	итого	100	1,5	0,5	21	95	
Обед 12:00-13:00							
1	Суп картофельный	200	5,03	3,67	19,21	130,74	113
2	Гуляш из отварной говядины	80	6,51	6	14,39	190,69	327
3	Макаронные изделия отварные	130	5,88	4,76	29,29	194,9	256
4	Икра кабачковая	50	0,46	2,35	2,96	34,8	50
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
	итого	690	22,19	17,29	104,32	729,94	
Полдник 15:30							
1	Булочка домашняя	70	5,74	10	39,09	202,63	542
2	Кисломолочный продукт	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
	итого	250	10,78	14,5	46,29	298,03	
Ужин 18:30							
1	Каша молочная рисовая	200	4,94	6,06	18,62	148,54	29
2	Яйцо отварное	35	6,22	5,68	0,34	21,63	267
3	Хлеб пшеничный формовой	49	3,4	1,32	17	96,8	573
4	Какао с молоком	200	3,19	2,77	13,84	83,65	462
	итого	484	17,75	15,83	49,8	350,62	
	Соль пищевая поваренная йодированная	5					
	ИТОГО за целый день	1974	63,08	62,77	283,26	1851,62	

Заведующий МАДОУ № 199

Ломова И.Э.

Меню на 11.11.2022

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюд	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
Завтрак 8:30-9:00							
1	Запеканка из творога с рисом	120	11,9	11,9	37,6	179	145
2	Соус молочный сладкий	50	3,3	3,18	7,86	35,3	406
3	Хлеб пшеничный формовой	30	2,55	0,99	12,75	72,6	573
4	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
5	Какао с молоком	200	3,19	2,77	13,84	83,65	462
	<i>итого</i>	405	20,97	22,47	72,09	407,95	
Второй завтрак 10:30-11:00							
1	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18	101,93	501
	<i>итого</i>	180	0,9	0,18	18	101,93	
Обед 12:00-13:00							
1	Свекольник	200	3,82	12,1	13,2	138,23	98
2	Картофельная запеканка с мясом в сметанном соусе	200	21,82	21,18	15,73	342,52	110
3	Овощи свежие (порциями) помидоры	50	0,55	0,1	1,9	11	148
4	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
5	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
	<i>итого</i>	680	30,5	33,89	69,3	670,56	
Полдник 15:30							
1	Вафли	20	1,4	5,4	12,4	104	258
2	Фрукты свежие	100	0,26	0,18	11,47	52	82
3	Кисломолочный продукт	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
	<i>итого</i>	300	6,7	10,08	31,07	251,4	
Ужин 18:30							
1	Каша пшеничная молочная	200	8,8	9,46	38,95	327	235
2	Хлеб пшеничный формовой	50	4,25	1,65	21,25	121	573
3	Чай с сахаром с лимоном	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
	<i>итого</i>	450	13,17	11,14	68,22	476,03	
	Соль пищевая поваренная йодированная	5					
	ИТОГО за целый день	2015	72,24	77,76	258,68	1907,87	

Заведующий МАДОУ № 199

Ломова И.Э.

