

## Меню на 09.12.2022

Прием пищи						
Наименование блюда	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
<b>Завтрак 8:30-9:00</b>						
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	6,93	7,59	25,9	200,23
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	200	0,12	0,03	8,02	28,03
	<i><b>итого</b></i>	<i><b>453</b></i>	<i><b>13,19</b></i>	<i><b>16,25</b></i>	<i><b>48,88</b></i>	<i><b>397,55</b></i>
<b>Второй завтрак 10:30-11:00</b>						
1	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18	101,93
	<i><b>итого</b></i>	<i><b>180</b></i>	<i><b>0,9</b></i>	<i><b>0,18</b></i>	<i><b>18</b></i>	<i><b>101,93</b></i>
<b>Обед 12:00-13:00</b>						
1	Суп из овощей	200	1,86	4,43	10,89	129,56
2	Тефтели из говядины в молочном соусе	80	14,24	18,56	13,5	223,3
3	Картофель отварной с маслом	130	2,63	4,15	31,23	137,5
4	Овощи (порциями)	50	0,55	0,1	1,9	11
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121
6	Хлеб пшеничный формовой	25	1,49	0,58	7,44	42,35
7	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81
	<i><b>итого</b></i>	<i><b>715</b></i>	<i><b>25,08</b></i>	<i><b>28,33</b></i>	<i><b>103,43</b></i>	<i><b>722,52</b></i>
<b>Полдник 15:00</b>						
1	Пряник	50	0,55	0,05	28,5	181
2	Кисломолочный продукт	180	5,04	4,5	7,2	95,4
	<i><b>итого</b></i>	<i><b>230</b></i>	<i><b>5,59</b></i>	<i><b>4,55</b></i>	<i><b>35,7</b></i>	<i><b>276,4</b></i>
<b>Ужин 17:30</b>						
1	Вареники ленивые со сметаной	120	7,37	13,68	29,07	224,1
2	Хлеб пшеничный формовой	35	2,98	1,16	14,88	84,7
3	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95
6	Какао с молоком	200	3,19	2,77	13,84	83,68
	<i><b>итого</b></i>	<i><b>455</b></i>	<i><b>15,04</b></i>	<i><b>18,11</b></i>	<i><b>78,79</b></i>	<i><b>487,48</b></i>
	Соль пищевая поваренная йодированная	5				
	<b>ИТОГО за целый день</b>	<b>2033</b>	<b>59,8</b>	<b>67,42</b>	<b>284,8</b>	<b>1985,88</b>

Заведующий МАДОУ



Ломова И.Э.