

# Меню на 12.12.2022

Прием пищи						
Наименование блюд	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
<b>Завтрак 8:30-9:00</b>						
1	Омлет натуральный	120	3,5	5,37	2,8	157,72
2	Овощи (порциями)	80	0,35	0,05	0,95	6
3	Хлеб йодированный	50	2,98	1,16	14,88	84,7
4	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4
5	Сыр твердый (порциями)	13	3,13	3,84	0,04	47,19
6	Чай с сахаром с лимоном	200	0,12	0,03	8,02	28,03
	<b>итого</b>	<b>468</b>	<b>10,11</b>	<b>14,08</b>	<b>26,73</b>	<b>361,04</b>
<b>Второй завтрак 10:30-11:00</b>						
1	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18	101,93
	<b>итого</b>	<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 бобовыми	200	5,03	3,67	19,21	130,74
2	Котлеты из говядины припущенные	80	10,01	14,6	13,43	211,37
3	Макаронный изделия отварные	120	5,88	4,76	29,29	194,9
4	Кабачки припущенные	50	1,36	1,67	8,67	26,7
5	Хлеб пшеничный формовой	25	1,49	0,58	7,44	42,35
6	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121
7	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81
	<b>итого</b>	<b>705</b>	<b>28,08</b>	<b>25,79</b>	<b>116,51</b>	<b>784,87</b>
<b>Полдник 15:00</b>						
1	Булочка дорожная	70	6,21	9,15	30,5	196,37
2	Кисломолочный продукт	180	5,04	4,5	7,2	95,4
	<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>11,25</b>	<b>13,65</b>	<b>37,7</b>	<b>291,77</b>
<b>Ужин 17:30</b>						
1	Рагу из овощей	150	5,37	12,4	37,2	253
2	Хлеб пшеничный формовой	30	2,55	0,99	12,75	72,6
3	Фрукты свежие	100	0,26	0,17	11,47	52
6	Какао с молоком	200	3,19	2,77	13,84	83,68
	<b>итого</b>	<b>480</b>	<b>11,37</b>	<b>16,33</b>	<b>75,26</b>	<b>461,28</b>
	Соль пищевая поваренная йодированная	5				
	<b>ИТОГО за целый день</b>	<b>2083</b>	<b>61,71</b>	<b>70,03</b>	<b>274,2</b>	<b>2000,89</b>

Заведующий МАДОУ № 199

Ломова И.Э.

