

## Меню на 14.12.2022

Прием пищи						
Наименование блюд	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
<b>Завтрак 8:30-9:00</b>						
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>	<b>453</b>	<b>10,87</b>	<b>13,23</b>	<b>48,11</b>	<b>321,42</b>
<b>Второй завтрак 10:30-11:00</b>						
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95
	<i>итого</i>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>95</b>
<b>Обед 12:00-13:00</b>						
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 (порциями)	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>	<b>680</b>	<b>17,59</b>	<b>18,61</b>	<b>91,82</b>	<b>544,54</b>
<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>итого</i>	<b>230</b>	<b>5,59</b>	<b>4,55</b>	<b>35,7</b>	<b>276,4</b>
<b>Ужин 17:30</b>						
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>	<b>490</b>	<b>15,48</b>	<b>16,53</b>	<b>74,52</b>	<b>474,64</b>
	Соль пищевая поваренная йодированная	5				
	<b>ИТОГО за целый день</b>	<b>1953</b>	<b>51,03</b>	<b>53,42</b>	<b>271,15</b>	<b>1712</b>

Заведующий МАДОУ № 199

Ломова И.Э.

