

## Меню на 15.12.2022

Прием пищи						
Наименование блюд	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
<b>Завтрак 8:30-9:00</b>						
1	Биточки рыбные	80	5,1	5,68	7,68	90,4
2	Картофель отварной с маслом	130	2,63	4,15	31,23	137,5
3	Хлеб пшеничный формовой	35	2,98	1,16	14,88	84,7
	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4
4	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03
	<i>итого</i>	<b>450</b>	<b>10,86</b>	<b>14,65</b>	<b>61,85</b>	<b>378,03</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	Суп картофельный	200	5,03	3,67	19,21	130,74
2	Гуляш из отварной говядины	80	6,51	6	14,39	190,69
3	Макаронные изделия отварные	130	5,88	4,76	29,29	194,9
4	Икра кабачковая	50	0,46	2,35	2,96	34,8
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>690</b>	<b>22,19</b>	<b>17,29</b>	<b>104,32</b>	<b>729,94</b>
<b>Полдник 15:00</b>						
1	Булочка домашняя	70	5,74	10	39,09	202,63
2	Кисломолочный продукт	180	5,04	4,5	7,2	95,4
	<i>итого</i>	<b>250</b>	<b>10,78</b>	<b>14,5</b>	<b>46,29</b>	<b>298,03</b>
<b>Ужин 17:30</b>						
1	Каша молочная рисовая	200	4,94	6,06	18,62	148,54
2	Яйцо отварное	35	6,22	5,68	0,34	21,63
3	Хлеб пшеничный формовой	49	3,4	1,32	17	96,8
4	Какао с молоком	200	3,19	2,77	13,84	83,65
	<i>итого</i>	<b>484</b>	<b>17,75</b>	<b>15,83</b>	<b>49,8</b>	<b>350,62</b>
	Соль пищевая поваренная йодированная	5				
	<b>ИТОГО за целый день</b>	<b>1974</b>	<b>63,08</b>	<b>62,77</b>	<b>283,26</b>	<b>1851,62</b>

Заведующий МАДОУ № 199

Ломова И.Э.

