

Меню на 19.12.2022

| Прием пищи | | | | | | |
|-----------------------------------|--|------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Наименование блюд | | Масса порции в граммах | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
| Завтрак 8:30-9:00 | | | | | | |
| 1 | Яйцо вареное | 49 | 6,22 | 5,68 | 0,34 | 21,63 |
| 2 | Капуста тушеная | 120 | 2,58 | 4,56 | 12,96 | 151,72 |
| 3 | Хлеб пшеничный формовой | 30 | 2,55 | 0,99 | 12,75 | 72,6 |
| 4 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 0,03 | 3,63 | 0,04 | 37,4 |
| 5 | Сыр полутвердый (порциями) | 13 | 3,13 | 3,84 | 0,04 | 47,19 |
| 6 | Какао с молоком | 200 | 3,19 | 2,77 | 13,84 | 83,68 |
| | <i>итого</i> | 417 | 17,7 | 21,47 | 39,97 | 414,22 |
| 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 | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 200 | 2,43 | 3,44 | 14,83 | 101,92 |
| 2 | Птица тушеная | 80 | 4,41 | 7,62 | 8,35 | 184 |
| 3 | Пюре картофельное | 130 | 2,69 | 4,55 | 18,1 | 128,65 |
| 4 | Овощи (порциями) | 50 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 11 |
| 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 |
| | <i>итого</i> | 715 | 15,88 | 16,8 | 89,09 | 646,73 |
| Полдник 15:00 | | | | | | |
| 1 | Вагрушка с творожным фаршем | 80 | 5,03 | 9,6 | 41,13 | 166,88 |
| 2 | Кисломолочный продукт | 180 | 5,04 | 4,5 | 7,2 | 95,4 |
| | <i>итого</i> | 260 | 10,07 | 14,1 | 48,33 | 262,28 |
| Ужин 17:30 | | | | | | |
| 1 | Каша "Дружба" | 200 | 5,37 | 12,4 | 37,2 | 253 |
| 2 | Хлеб пшеничный формовой | 50 | 2,55 | 0,99 | 12,75 | 72,6 |
| 6 | Чай с сахаром с лимоном | 200 | 0,12 | 0,03 | 8,02 | 28,03 |
| | <i>итого</i> | 450 | 8,04 | 13,42 | 57,97 | 353,63 |
| | Соль пищевая поваренная йодированная | 5 | | | | |
| | ИТОГО за целый день | 1942 | 53,19 | 66,29 | 256,36 | 1771,86 |

Заведующий МАДОУ № 199

Ломова И.Э.