

Меню на 21.12.2022

| Прием пищи | | | | | | |
|-----------------------------------|--|------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Наименование блюд | | Масса порции в граммах | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
| Завтрак 8:30-9:00 | | | | | | |
| 1 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,98 | 6,4 | 20,67 | 159,1 |
| 2 | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 3,4 | 1,32 | 17 | 96,8 |
| 3 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 0,03 | 3,63 | 0,04 | 37,4 |
| 4 | Чай с сахаром с лимоном | 200 | 0,12 | 0,03 | 8,02 | 28,03 |
| | <i>итого</i> | 445 | 9,53 | 11,38 | 45,73 | 321,33 |
| Второй завтрак 10:30-11:00 | | | | | | |
| 1 | Сок яблочный | 180 | 0,9 | 0,18 | 18 | 101,93 |
| | <i>итого</i> | 180 | 0,9 | 0,18 | 18 | 101,93 |
| Обед 12:00-13:00 | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с крупой | 200 | 2,11 | 4,44 | 15,06 | 128,72 |
| 2 | Перец, фаршированный мясом и рисом | 200 | 12,7 | 19,56 | 35,2 | 326 |
| 3 | Хлеб ржаной | 50 | 4,05 | 0,5 | 24,4 | 121 |
| 4 | Хлеб пшеничный формовой | 25 | 1,49 | 0,58 | 7,44 | 42,35 |
| 5 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,26 | 0,01 | 14,07 | 57,81 |
| | <i>итого</i> | 655 | 20,61 | 25,09 | 96,17 | 675,88 |
| Полдник 15:00 | | | | | | |
| 1 | Вафли | 20 | 1,4 | 5,4 | 12,4 | 104 |
| 2 | Фрукты свежие | 100 | 0,26 | 0,18 | 11,47 | 52 |
| 3 | Кисломолочный продукт | 180 | 5,04 | 4,5 | 7,2 | 95,4 |
| | <i>итого</i> | 300 | 6,7 | 10,08 | 31,07 | 251,4 |
| Ужин 17:30 | | | | | | |
| 1 | Фрикадельки рыбные, запеченные с молочным соусом | 80 | 10,31 | 14,2 | 25,23 | 209,06 |
| 2 | Пюре картофельное | 130 | 2,69 | 4,55 | 18,1 | 128,65 |
| 3 | Овощи (порциями) | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6 |
| 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> | 490 | 16,02 | 19,82 | 65,05 | 444,34 |
| | Соль пищевая поваренная йодированная | 5 | | | | |
| | ИТОГО за целый день | 2070 | 53,76 | 66,55 | 256,02 | 1794,88 |

Заведующий МАДОУ № 199

Ломова И.Э.