

Меню на 22.12.2022

| Прием пищи | | | | | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------|------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Наименование блюд | | Масса порции в граммах | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
| Завтрак 8:30-9:00 | | | | | | |
| 1 | Рыба, тушеная в томате с овощами | 80 | 5,89 | 6,81 | 12,65 | 100,89 |
| 2 | Каша пшеничная рассыпчатая | 120 | 3,53 | 3,5 | 19,74 | 102,52 |
| 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 | Чай с сахаром с лимоном | 200 | 0,12 | 0,03 | 8,02 | 28,03 |
| | <i>итого</i> | <i>435</i> | <i>12,12</i> | <i>14,96</i> | <i>53,2</i> | <i>341,44</i> |
| Второй завтрак 10:30-11:00 | | | | | | |
| 1 | Фрукты свежие | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 |
| | <i>итого</i> | <i>100</i> | <i>1,5</i> | <i>0,5</i> | <i>21</i> | <i>95</i> |
| Обед 12:00-13:00 | | | | | | |
| 1 | Борщ с капустой с картофелем | 200 | 3,14 | 3,09 | 3,86 | 82,31 |
| 2 | Плов из говядины | 200 | 10,07 | 17,89 | 36,58 | 349,56 |
| 3 | Икра кабачковая | 50 | 0,46 | 2,35 | 2,96 | 34,8 |
| 4 | Хлеб ржаной | 50 | 4,05 | 0,5 | 24,4 | 121 |
| 5 | Хлеб пшеничный формовой | 25 | 1,49 | 0,58 | 7,44 | 42,35 |
| 6 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,26 | 0,01 | 14,07 | 57,81 |
| | <i>итого</i> | <i>705</i> | <i>19,47</i> | <i>24,42</i> | <i>89,31</i> | <i>687,83</i> |
| Полдник 15:00 | | | | | | |
| 1 | Пирожок печеный с яблоками | 70 | 6,63 | 5,6 | 22,85 | 180,9 |
| 2 | Кисломолочный напиток | 180 | 5,04 | 4,5 | 7,2 | 95,4 |
| | <i>итого</i> | <i>250</i> | <i>11,67</i> | <i>10,1</i> | <i>30,05</i> | <i>276,3</i> |
| Ужин 17:30 | | | | | | |
| 1 | Суп молочный с крупой манной | 200 | 4,61 | 8,57 | 31,23 | 224,1 |
| 2 | Хлеб пшеничный формовой | 50 | 4,25 | 1,65 | 21,25 | 121 |
| 3 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,03 | 8,02 | 28,03 |
| | <i>итого</i> | <i>450</i> | <i>8,98</i> | <i>10,25</i> | <i>60,5</i> | <i>373,13</i> |
| | Соль пищевая поваренная йодированная | 5 | | | | |
| | ИТОГО за целый день | 1940 | 53,74 | 60,23 | 254,06 | 1773,7 |

Заведующий МАДОУ № 199

Ломова И.Э.