

## Меню на 27.12.2022

Прием пищи						
Наименование блюд	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
<b>Завтрак 8:30-9:00</b>						
1	Суп молочный с крупой пшеничной	200	5,21	4,98	18,75	209,82
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
	Яйцо вареное	49	6,22	5,68	0,34	21,63
4	Чай с сахаром с лимоном	200	0,12	0,03	8,02	28,03
	<i>итого</i>	<b>494</b>	<b>14,98</b>	<b>15,64</b>	<b>44,15</b>	<b>393,68</b>
<b>Второй завтрак 10:30-11:00</b>						
1	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18	101,93
	<i>итого</i>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>18</b>	<b>101,93</b>
<b>Обед 12:00-13:00</b>						
1	Суп картофельный с фрикадельками	200	9,84	10,21	15,2	152,46
2	Печень, тушенная в соусе сметанном	80	3,6	6,16	18,8	155
3	Каша гречневая рассыпчатая	100	8,07	5,67	31,9	183,2
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 ржапой	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>	<b>685</b>	<b>27,86</b>	<b>23,23</b>	<b>113,71</b>	<b>722,82</b>
<b>Полдник 15:00</b>						
1	Вафли	30	1,4	5,4	12,4	104
2	Кисломолочный продукт	180	5,04	4,5	7,2	95,4
	<i>итого</i>	<b>210</b>	<b>6,44</b>	<b>9,9</b>	<b>19,6</b>	<b>199,4</b>
<b>Ужин 17:30</b>						
1	Сырники из творога запеченные	120	4,4	13,2	23,7	231
2	Соус сметанный	30	0,43	1,5	1,76	22,2
3	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8
4	Фрукты свежие	100	0,26	0,17	11,47	52
5	Какао с молоком	200	3,19	2,77	13,84	83,65
	<i>итого</i>	<b>490</b>	<b>11,68</b>	<b>18,96</b>	<b>67,77</b>	<b>485,65</b>
	Соль пищевая поваренная йодированная	5				
	<b>ИТОГО за целый день</b>	<b>2059</b>	<b>61,86</b>	<b>67,91</b>	<b>263,23</b>	<b>1903,48</b>

Заведующий МАДОУ № 199

Ломова И.Э.