

Меню на 29.12.2022

Прием пищи						
Наименование блюд	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Завтрак 8:30-9:00						
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>	<i>450</i>	<i>10,86</i>	<i>14,65</i>	<i>61,85</i>	<i>378,03</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	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>	<i>690</i>	<i>22,19</i>	<i>17,29</i>	<i>104,32</i>	<i>729,94</i>
Полдник 15:00						
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>	<i>250</i>	<i>10,78</i>	<i>14,5</i>	<i>46,29</i>	<i>298,03</i>
Ужин 17:30						
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>	<i>484</i>	<i>17,75</i>	<i>15,83</i>	<i>49,8</i>	<i>350,62</i>
	Соль пищевая поваренная йодированная	5				
	ИТОГО за целый день	1974	63,08	62,77	283,26	1851,62

Заведующий МАДОУ № 199

Ломова И.Э.