

## Меню на 09.01.2023

Прием пищи						
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>Завтрак 8:30-9:00</b>						
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>	<i>417</i>	<i>17,7</i>	<i>21,47</i>	<i>39,97</i>	<i>414,22</i>
<b>Второй завтрак 10:30-11:00</b>						
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>
<b>Обед 12:00-13:00</b>						
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>	<i>715</i>	<i>15,88</i>	<i>16,8</i>	<i>89,09</i>	<i>646,73</i>
<b>Полдник 15:00</b>						
1	Ватрушка 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>	<i>260</i>	<i>10,07</i>	<i>14,1</i>	<i>48,33</i>	<i>262,28</i>
<b>Ужин 17:30</b>						
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>	<i>450</i>	<i>8,04</i>	<i>13,42</i>	<i>57,97</i>	<i>353,63</i>
	Соль пищевая поваренная йодированная	5				
	<b>ИТОГО за целый день</b>	<b>1942</b>	<b>53,19</b>	<b>66,29</b>	<b>256,36</b>	<b>1771,86</b>

Заведующий МАДОУ № 199



Ломова И.Э.