

Меню на 11.01.2023

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.