

Меню на 12.01.2023

Прием пищи						
Наименование блюд	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Завтрак 8:30-9:00						
1	Рыба, тушенная 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>	435	12,12	14,96	53,2	341,44
Второй завтрак 10:30-11:00						
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95
	<i>итого</i>	100	1,5	0,5	21	95
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>	705	19,47	24,42	89,31	687,83
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>	250	11,67	10,1	30,05	276,3
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>	450	8,98	10,25	60,5	373,13
	Соль пищевая поваренная йодированная	5				
	ИТОГО за целый день	1940	53,74	60,23	254,06	1773,7

Заведующий МАДОУ № 199

Ломова И.Э.