

Меню на 18.01.2023

Прием пищи						
Наименование блюда		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак 8:30-9:00						
1	Суп молочный с крупой манной	200	4,61	4,57	25,13	124,1
2	Хлеб пшеничный формовой	35	2,98	1,16	14,88	84,7
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	3,13	3,84	0,04	47,19
5	Чай с сахаром с лимоном	200	0,12	0,03	8,02	28,03
	<i>итого</i>	<i>453</i>	<i>10,87</i>	<i>13,23</i>	<i>48,11</i>	<i>321,42</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	Борщ с капустой и картофелем	200	1,84	5,42	10,87	102,08
2	Котлеты куриные	70	8,4	8,08	23,43	129
3	Пюре картофельное	130	2,69	4,55	18,1	128,65
4	Овощи (порциями)	50	0,35	0,05	0,95	6
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>680</i>	<i>17,59</i>	<i>18,61</i>	<i>91,82</i>	<i>544,54</i>
Полдник 15:00						
1	Пряник	50	0,55	0,05	28,5	181
2	Кисломолочный продукт	180	5,04	4,5	7,2	95,4
	<i>итого</i>	<i>230</i>	<i>5,59</i>	<i>4,55</i>	<i>35,7</i>	<i>276,4</i>
Ужин 17:30						
1	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	5,7	6,81	12,38	184,31
2	Каша пшеничная рассыпчатая	130	5,75	7,03	32,7	163
3	Кабачки припущенные	50	1,36	1,67	8,67	26,7
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>	<i>490</i>	<i>15,48</i>	<i>16,53</i>	<i>74,52</i>	<i>474,64</i>
	Соль пищевая поваренная йодированная	5				
		1953	51,03	53,42	271,15	1712

Заведующий МАДОУ № 199

Ломова И.Э.

