

Меню на 23.01.2023

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

Заведующий МАДОУ № 199



Ломова И.Э.

