

## Меню на 26.01.2023

Прием пищи						
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>Завтрак 8:30-9:00</b>						
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>	<b>435</b>	<b>12,12</b>	<b>14,96</b>	<b>53,2</b>	<b>341,44</b>
<b>Второй завтрак 10:30-11:00</b>						
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95
	<i>итого</i>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>95</b>
<b>Обед 12:00-13:00</b>						
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>	<b>705</b>	<b>19,47</b>	<b>24,42</b>	<b>89,31</b>	<b>687,83</b>
<b>Полдник 15:00</b>						
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>	<b>250</b>	<b>11,67</b>	<b>10,1</b>	<b>30,05</b>	<b>276,3</b>
<b>Ужин 17:30</b>						
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>	<b>450</b>	<b>8,98</b>	<b>10,25</b>	<b>60,5</b>	<b>373,13</b>
	Соль пищевая поваренная йодированная	5				
	<b>ИТОГО за целый день</b>	<b>1940</b>	<b>53,74</b>	<b>60,23</b>	<b>254,06</b>	<b>1773,7</b>

Заведующий МАДОУ № 199

Ломова И.Э.