

Меню на 15.02.2023

| 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> | 453 | 10,87 | 13,23 | 48,11 | 321,42 |
| 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 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> | 680 | 17,59 | 18,61 | 91,82 | 544,54 |
| 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> | 230 | 5,59 | 4,55 | 35,7 | 276,4 |
| 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> | 490 | 15,48 | 16,53 | 74,52 | 474,64 |
| | Соль пищевая поваренная йодированная | 5 | | | | |
| | | 1953 | 51,03 | 53,42 | 271,15 | 1712 |

Заведующий МАДОУ № 199

Ломова И.Э.

