

Меню на 13.03.2023

Прием пищи						
Наименование блюд	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Завтрак 8:30-9:00						
1	Омлет натуральный	120	3,5	5,37	2,8	157,72
2	Овощи (порциями)	80	0,35	0,05	0,95	6
3	Хлеб йодированный	50	2,98	1,16	14,88	84,7
4	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4
5	Сыр твердый (порциями)	13	3,13	3,84	0,04	47,19
6	Чай с сахаром с лимоном	200	0,12	0,03	8,02	28,03
	итого	468	10,11	14,08	26,73	361,04
Второй завтрак 10:30-11:00						
1	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18	101,93
	итого	180	0,9	0,18	18	101,93
Обед 12:00-13:00						
1	Суп картофельный с бобовыми	200	5,03	3,67	19,21	130,74
2	Котлеты из говядины припущенные	80	10,01	14,6	13,43	211,37
3	Макаронный изделия отварные	120	5,88	4,76	29,29	194,9
4	Кабачки припущенные	50	1,36	1,67	8,67	26,7
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
	итого	705	28,08	25,79	116,51	784,87
Полдник 15:00						
1	Булочка дорожная	70	6,21	9,15	30,5	196,37
2	Кисломолочный продукт	180	5,04	4,5	7,2	95,4
	итого	250	11,25	13,65	37,7	291,77
Ужин 17:30						
1	Рагу из овощей	150	5,37	12,4	37,2	253
2	Хлеб пшеничный формовой	30	2,55	0,99	12,75	72,6
3	Фрукты свежие	100	0,26	0,17	11,47	52
6	Какао с молоком	200	3,19	2,77	13,84	83,68
	итого	480	11,37	16,33	75,26	461,28
		5				
	ИТОГО за целый день	2083	61,71	70,03	274,2	2000,89

Заведующий МАДОУ № 199



Ломова И.Э.