

## Меню на 21.03.2023

Прием пищи						
Наименование блюд	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
<b>Завтрак 8:30-9:00</b>						
1	Запеканка из творога	120	6,38	16,2	24,04	187,14
2	Соус молочный сладкий	50	3,3	3,18	7,86	35,3
3	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8
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
	<b>итого</b>	<b>415</b>	<b>13,23</b>	<b>24,36</b>	<b>56,96</b>	<b>384,67</b>
<b>Второй завтрак 10:30-11:00</b>						
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95
	<b>итого</b>	<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	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,66	5,39	11,73	92,75
2	Оладьи из печени по-купецки	80	4,8	1,86	5,04	228
3	Картофель отварной с маслом	130	2,63	4,15	31,23	137,5
4	Овощи (порциями)	50	0,35	0,05	0,95	6
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
	<b>итого</b>	<b>715</b>	<b>15,24</b>	<b>12,54</b>	<b>94,86</b>	<b>685,41</b>
<b>Полдник 15:00</b>						
1	Булочка домашняя	70	5,74	10	39,09	202,63
2	Кисломолочный продукт	180	5,04	4,5	7,2	95,4
	<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>10,78</b>	<b>14,5</b>	<b>46,29</b>	<b>298,03</b>
<b>Ужин 17:30</b>						
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	6,93	7,59	25,9	200,23
2	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8
3	Яйцо вареное	49	6,22	5,68	0,34	121,63
6	Какао с молоком	200	3,19	2,77	13,84	83,68
	<b>итого</b>	<b>489</b>	<b>19,74</b>	<b>17,36</b>	<b>57,08</b>	<b>502,34</b>
	Соль пищевая поваренная йодированная	5				
	<b>ИТОГО за целый день</b>	<b>1969</b>	<b>60,49</b>	<b>69,26</b>	<b>276,19</b>	<b>1965,45</b>

Заведующий МАДОУ № 199

Ломова И.Э.

