

УТВЕРЖДАЮ
Директор



Вершинина И. В.

Меню на 11 января 2024 г.
МБДОУ ДС "Мечта"с. Князе-Волконское

Завтрак

Блюдо	Порция	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Каша "Боярская" молочная (пшенная с изюмом)	200	6,28	9,07	30,65	220,07
Масло сливочное (порции)	5	0,03	4,13	0,04	37,40
Яйцо отварное	60	7,62	6,90	0,42	94,20
Чай с молоком	200	4,80	5,64	13,26	109,66
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Итого:		21,09	26,03	58,86	531,83

Обед

Блюдо	Порция	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат картофельный с зеленым горохом, луком и яйцом	60	1,84	6,89	6,59	96,34
Борщ мясной с капустой и картофелем	200	5,28	4,72	12,90	114,15
Курица в соусе с томатом	80	16,76	21,79	3,25	275,39
Рагу из овощей	180	3,69	13,47	18,71	204,80
Кисель из свежих яблок	200	0,13	0,12	25,71	105,66
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	103,60
Итого:		33,46	48,61	98,65	970,43

Полдник

Блюдо	Порция	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Пудинг из творога с рисом	100	16,86	4,68	20,80	194,90
Молоко кипячёное	180	5,22	6,30	8,64	97,20
Итого:		22,08	10,98	29,44	292,10

Завтрак второй

Блюдо	Порция	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Яблоки печёные	80	0,38	0,38	14,89	66,85
Итого:		0,38	0,38	14,89	66,85