



Вершинина И. В.

Меню на 11 декабря 2023 г.
МБДОУ ДС "Мечта" с. Князе-Волконское

Завтрак

Блюдо	Порция	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Каша манная молочная жидкая	200	6,89	8,29	35,48	236,10
Масло сливочное (порции)	5	0,03	4,13	0,04	37,40
Какао с молоком	200	5,61	6,43	24,53	164,38
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Итого:		14,89	19,14	74,54	508,37

Обед

Блюдо	Порция	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат картофельный с зеленым горошком, луком и яйцом	60	1,84	6,89	6,59	96,34
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,98	2,95	14,16	115,33
Тефтели мясные	80	11,96	6,42	9,47	143,69
Рагу из овощей	150	3,08	11,23	15,59	170,66
Кисель из свежих яблок	180	0,12	0,11	23,14	95,09
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	103,60
Итого:		30,73	29,21	100,44	795,20

Полдник

Блюдо	Порция	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Омлет натуральный	105	0,00	0,00	0,00	0,00
Сок в ассортименте	200	0,20	0,20	23,20	94,00
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00
Итого:		1,78	0,40	32,86	141,00

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