

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
с. Князе-Волконское



Вершинина И. В.

Меню на 27 ноября 2023 г.
МБДОУ ДС "Мечта" с. Князе-Волконское

Завтрак

Блюдо	Порция	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Суп молочный с Геркулеса	200	4.82	5.93	17.92	149
Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.44	95
Масло сливочное	8	0.06	5.8	0.10	53
Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.96	101
Второй завтрак					
Сок фруктовый	200	1.0	-	20.2	84
Итого:		12.09	14.73	73.62	482

Обед

Блюдо	Порция	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Свекольник со сметанной и курицей	250	2.38	5.97	16.75	122
Рагу овощное	150	2.7	6.08	15.84	129
Отварная курица	60	13.56	10.2	-	146
Гренки из ржаного хлеба	20	2.49	3.21	15.21	74
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.72	47
Хлеб ржаной	40	1.96	0.4	18.4	88
Компот из с/ф	200	0.44	0.02	27.77	113
Итого:		25.05	16.9	103.69	719

Полдник

Блюдо	Порция	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Напиток из шиповника	200	0.68	0.28	20.74	88
Сдоба обыкновенная	60	4.66	2.83	31.38	169
Яблоки печенные с творогом	110	4.84	2.82	21.25	130
Итого:		10.18	5.93	73.37	387
Всего за день		47.32	37.56	250.68	1588