

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
с. Князе-Волконское

Вершинина И. В.

Меню на 28 ноября 2023 г.
МБДОУ ДС "Мечта" с. Князе-Волконское

Завтрак

Блюдо	Порция	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Суп молочный с рисовой крупой	200	4.82	5.08	16.83	132
Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.44	95
Масло сливочное	8	0.06	5.8	0.19	53
Чай с молоком	200	2.97	0.47	15.90	99
Итого:		10.89	11.67	52.27	379

Обед

Блюдо	Порция	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Суп с мясными фрикадельками	200	5.31	4.14	12.35	108
Тушеная капуста	150	3.13	5.56	14.38	120
Тефтели мясные в сметанном соусе	120	8.87	9.83	11.71	171
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 свежих яблок	200	0.16	0.16	23.88	98
Итого:		23.44	23.46	105.65	706

Полдник

Блюдо	Порция	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Ряженка	180	5.22	4.50	7.56	92
Сырники из творога	100	18.6	12.66	10.76	232
Итого		23.82	17.16	18.32	324
Всего за день		58.15	52.29	176.24	1409