



Вершинина И. В.

Меню на 19 января 2024 г.
МБДОУ ДС "Мечта"с. Князе-Волконское

Завтрак

Блюдо	Порция	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Суп молочный с гречневой крупой	200	6,09	7,08	17,42	146,05
Масло сливочное (порции)	5	0,03	4,13	0,04	37,40
Сыр полутвердый (порциями)	10	2,44	2,95	0,00	36,40
Чай с сахаром	200	0,10	0,03	5,01	20,66
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Итого:		11,02	14,48	36,96	311,00

Обед

Блюдо	Порция	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат из свеклы с чесноком	60	0,92	3,71	5,03	56,43
Суп картофельный с клёцками	200	1,74	3,96	12,05	90,66
Запеканка из печени с рисом	180	32,91	14,36	32,08	390,47
Соус сметанный	20	0,29	0,90	1,23	13,11
Компот из изюма	200	0,51	0,11	26,91	107,33
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	103,60
Итого:		42,14	24,66	108,79	832,09

Полдник

Блюдо	Порция	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Зразы из творога с изюмом	80	0,00	0,00	0,00	0,00
Варенец	150	4,35	3,75	6,15	79,50
Итого:		4,35	3,75	6,15	79,50

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