

УТВЕРЖДАЮ
Директор



Вершинина И. В.

Меню на 29 января 2024 г.
МБДОУ ДС "Мечта"с. Князе-Волконское

Завтрак

Блюдо	Порция	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	200	9,49	13,48	31,46	267,43
Масло сливочное (порции)	5	0,03	4,13	0,04	37,40
Кофейный напиток с молоком	200	2,96	3,86	16,13	102,73
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Итого:		14,84	21,77	62,11	478,06

Обед

Блюдо	Порция	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат из квашеной капусты с яблоками	60	0,58	6,13	3,97	72,70
Свекольник	200	1,99	4,97	13,13	103,72
Жаркое по-домашнему	200	29,56	9,82	24,07	302,37
Чай с сахаром	200	0,10	0,03	5,01	20,66
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	103,60
Итого:		38,00	22,56	77,67	673,54

Полдник

Блюдо	Порция	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Блинчики	100	5,55	3,50	31,63	179,63
Повидло в ассортименте	20	0,08	0,00	13,00	50,00
Кефир	150	4,35	3,75	6,00	79,50
Итого:		9,98	7,24	50,63	309,13

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