



Вершинина И. В.

Меню на 22 января 2024 г.
МБДОУ ДС "Мечта"с. Князе-Волконское

Завтрак

Блюдо	Порция	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Каша ячневая молочная вязкая	200	7,31	12,00	5,32	93,92
Масло сливочное (порции)	5	0,03	4,13	0,04	37,40
Чай с молоком	200	4,80	5,64	13,26	109,66
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Итого:		22,12	28,96	33,53	405,68

Обед

Блюдо	Порция	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат из соленых огурцов с луком	60	0,61	3,67	1,70	41,75
Суп картофельный с рисом и рыбными консервами	200	7,99	7,28	13,08	150,14
Голубцы ленивые с говядиной	180	17,29	6,38	13,01	178,90
Соус сметанный	20	0,29	0,90	1,23	13,11
Чай с лимоном	200	0,18	0,04	11,34	47,76
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	103,60
Итого:		32,12	19,88	71,85	605,76

Полдник

Блюдо	Порция	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Пудинг из творога паровой	100	16,94	4,78	17,51	183,78
Молоко сгущенное жирностью 8,5%	30	2,16	2,55	16,65	98,40
Кефир	150	4,35	3,75	6,00	79,50
Итого:		23,45	11,08	40,15	361,68

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