



Вершинина И. В.

Меню на 18 января 2024 г.
МБДОУ ДС "Мечта"с. Князе-Волконское

Завтрак

Блюдо	Порция	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Каша сборная молочная жидкая (рис, греча)	200	8,27	10,72	34,47	252,69
Масло сливочное (порции)	5	0,03	4,13	0,04	37,40
Яйцо отварное	60	7,62	6,90	0,42	94,20
Чай с молоком	200	4,80	5,64	13,26	109,66
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Итого:		23,08	27,68	62,68	564,45

Обед

Блюдо	Порция	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат из квашеной капусты с луком	60	0,86	3,66	3,02	47,41
Суп "Крестьянский" с мясом	200	10,70	14,63	13,60	227,24
Птица отварная	80	14,62	14,73	0,33	192,04
Соус томатный	20	0,26	0,28	1,52	9,69
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,80	4,97	37,05	216,29
Кисель из свежемороженных ягод	200	0,08	0,08	11,94	49,30
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	103,60
Итого:		38,09	39,96	98,95	916,07

Полдник

Блюдо	Порция	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Ватрушка с творогом	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Молоко кипячёное	180	5,22	6,30	8,64	97,20
Итого:		5,22	6,30	8,64	97,20

Завтрак второй

Блюдо	Порция	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Яблоки печеные	80	0,38	0,38	14,89	66,85
Итого:		0,38	0,38	14,89	66,85