



Вершинина И. В.

Меню на 9 января 2024 г.
МБДОУ ДС "Мечта"с. Князе-Волконское

Завтрак

Блюдо	Порция	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Каша рисовая молочная жидкая	200	4,46	6.95	28.16	185.60
Масло сливочное (порции)	5	0,03	4,13	0,04	37,40
Какао с молоком	200	4,49	5.14	24.53	164.38
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Итого:		11.34	16.51	67.22	457.88

Обед

Блюдо	Порция	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Винегрет	60	0,86	4,08	5,10	60,12
Рассольник на мясном бульоне	200	1,96	5,09	13,72	107,24
Бефстроганов из отварного мяса	80	16,32	2,00	0,00	83,20
Капуста тушёная	150	3,84	6,44	16,55	139,16
Кисель из кураги	180	0,66	0,04	19,24	80,50
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	103,60
Итого:		23.90	16.23	93.28	590.87

Полдник

Блюдо	Порция	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Омлет с сыром с маслом	85	10,84	16,64	1,66	197,45
Сок в ассортименте	200	0,20	0,20	23,20	94,00
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00
Итого:		12,62	17,04	34,52	338,45

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