

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
с. Князе-Волконское



Вершинина И. В.

Меню на 16 ноября 2023 г.
МБДОУ ДС "Мечта" с. Князе-Волконское

Завтрак

Блюдо	Порция	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Суп молочный с пшеном	200	4,82	5,08	16,83	132
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95
Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,10	53
Сыр	15	3,95	3,99	-	52
Чай с молоком	200	2,97	0,47	15,90	99
Итого:		10.89	11.67	52.27	379

Обед

Блюдо	Порция	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат из свежих помидор с луком	50	0.55	3.08	1.74	37
Рассольник Ленинградский с перловой крупой	250	2.10	5.12	16.59	121
Рыба тушеная с овощами	140	13.4	6.74	3.86	137
Картофельное пюре	100	2.04	3.20	13.63	92
Гренки из ржаного хлеба	20	2.49	3.21	15.21	74
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.72	47
Хлеб ржаной	40	1.96	0.4	18.4	88
Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	23.88	98
Итого:		24.22	22.07	103.03	694

Полдник

Блюдо	Порция	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Ряженка	180	5.22	4.50	7.56	92
Сдоба обыкновенная	60	4.66	2.83	31.38	169
		9.88	7.33	38.94	261