

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
с. Князе-Волконское



Вершинина И. В.

Меню на 21 ноября 2023 г.
МБДОУ ДС "Мечта" с. Князе-Волконское

Завтрак

Блюдо	Порция	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Суп молочный с вермишелью	200	5.75	5.21	18.84	145
Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.44	95
Масло сливочное	8	0.06	5.8	0.19	53
Кофейный напиток с молоком	3.17	2.68	15.96	101	
Второй завтрак					
Сок фруктово-яблочный	200	1.0	-	20.2	84
Итого:		13.02	14.01	74.54	478

Обед

Блюдо	Порция	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Суп с мясными фрикадельками	200	5.31	4.14	12.35	108
Тушеная капуста	150	3.13	5.56	14.38	120
Тефтели мясные в сметанном соусе	120	8.87	9.83	11.71	171
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 с/ф	200	0.44	0.02	27.77	113
Итого:		23.72	23.32	109.54	721

Полдник

Блюдо	Порция	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Ряженка	180	5.22	4.50	7.56	92
Пудинг из творога с сгущ. молоком	100	15.21	9.80	23.55	243
ИТОГО:		20.43	14.3	31.11	335