

УТВЕРЖДАЮ

Директор



Вершинина И. В.

Меню на 10 января 2024 г.
МБДОУ ДС "Мечта"с. Князе-Волконское

Завтрак

Блюдо	Порция	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Суп молочный с вермишелью	200	6,00	8,41	20,03	168,22
Масло сливочное (порции)	5	0,03	4,13	0,04	37,40
Кофейный напиток с молоком	200	2,96	3,86	16,13	102,73
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Итого:		11,36	16,70	50,68	378,85

Обед

Блюдо	Порция	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат из квашеной капусты со свеклой и солёными огурцами	60	0,86	0,08	3,25	16,79
Суп картофельный с вермишелью с курицей	200	8,24	8,30	16,63	174,01
Рыба тушёная в томате с овощами	80	7,73	3,95	2,64	73,46
Картофель отварной	150	3,03	4,93	24,49	154,77
Компот из свежих плодов и 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:		23,18	17,47	91,03	592,2

Полдник

Блюдо	Порция	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Суфле из рыбы	100	15,62	14,87	4,29	211,09
Сок в ассортименте	200	0,20	0,20	23,20	94,00
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00
Итого:		17,39	15,27	37,15	352,09

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

