

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
с. Князе-Волконское



Вершинина И. В.

Меню на 24 ноября 2023 г.
МБДОУ ДС "Мечта" с. Князе-Волконское

Завтрак

Блюдо	Порция	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Суп молочный с пшеничной крупой	200	5.56	5.16	18.35	142
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
Второй завтрак					
Варенец	180	5.22	4.50	7.56	92
Итого:		20.8	20.24	61.35	533

Обед

Блюдо	Порция	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат из свежих огурцов	50	0.38	3.04	1.19	34
Суп картофельный с рыбными консервами	250/15	5.02	5.68	16.33	155
Голубцы ленивые в сметанном соусе	160/30	11.14	8.31	17.15	188
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:		20.46	17.61	90.56	625

Полдник

Блюдо	Порция	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Сок фруктово-яблочный	200	1.0	-	20.2	84
Винегрет	50	0.68	3.09	4.22	47
Колбаса варенная	40	5.12	8.88	0.60	103
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.72	47
Итого:		8.32	12.13	34.74	281
Всего за день:		49.58	49.98	186.65	1439