



«УТВЕРЖДАЮ»
заведующий МБДОУ
с. Князе-Волконское
И.В.Вершинина

Меню на 29 марта 2024 г.
МБДОУ ДС "Мечта"с. Князе-Волконское

Завтрак

Блюдо	Порция	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Суп молочный с пшеном	200	5,73	7,33	17,59	147,32
Масло сливочное (порции)	5	0,03	4,13	0,04	37,40
Сыр полутвердый (порциями)	10	2,44	2,95	0,00	36,40
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:		13,53	18,57	48,25	394,35

Обед

Блюдо	Порция	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат из свеклы с черносливом	60	0,92	3,14	10,76	74,92
Суп картофельный с горохом	200	4,72	4,44	15,56	120,78
Рыба запечённая в сметанном соусе	80	10,29	6,62	2,24	107,02
Картофельное пюре	150	4,25	7,31	28,62	195,07
Компот из смеси сухофруктов	200	0,46	0,00	22,89	93,33
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	103,60
Итого:		26,41	23,13	111,55	765,22

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
Итого:		15,81	15,07	27,49	305,09

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