

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
с. Князе-Волконское



Вершинина И. В.

Меню на 29 ноября 2023 г.
МБДОУ ДС "Мечта" с. Князе-Волконское

Завтрак

Блюдо	Порция	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Суп молочный с гречневой крупой	200	5.45	5.48	17.08	142
Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.44	95
Масло сливочное	8	0.06	5.8	0.10	53
Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.96	101
Второй завтрак					
Сок фруктово-яблочный	200	1.0	-	20.2	84
Итого:		12.72	14.28	72.78	475

Обед

Блюдо	Порция	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Сельдь соленая порционная	25	4.25	2.13	-	36
Щи из свежей капусты и картофеля	250	1.74	4.89	8.48	85
Жаркое по домашнему	220	27.53	7.47	21.95	265
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	0.16	9.72	47
Компот из с/ф	200	0.44	0.02	27.77	113
Итого:		39.93	18.28	101.53	708

Полдник

Блюдо	Порция	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Ряженка	180	5.22	4.50	7.56	92
Ватрушка с творогом	60	7.90	4.70	25.01	173
Итого		13.12	9.2	32.57	265
Всего за день		65.77	41.76	206.88	1448