

УТВЕРЖДАЮ
Директор



Вершинина И. В.

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

Завтрак

Блюдо	Порция	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Суп молочный с рисовой крупой	200	4,91	6,67	17,17	136,73
Масло сливочное (порции)	5	0,03	4,13	0,04	37,40
Сыр полутвердый (порциями)	10	2,44	2,95	0,00	36,40
Чай с сахаром	200	0,10	0,03	5,01	20,66
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Итого:		9,84	14,07	36,71	301,68

Обед

Блюдо	Порция	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат из моркови	60	0,70	3,05	7,31	59,72
Суп овощной с рыбными консервами	200	8,39	5,32	13,50	146,69
Запеканка картофельная с печенью	180	14,69	9,21	31,78	268,74
Соус сметанный	20	0,29	0,90	1,23	13,11
Компот из кураги	200	1,92	0,11	38,83	166,14
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	103,60
Итого:		31,76	20,21	124,13	828,50

Полдник

Блюдо	Порция	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Сырники из творога	100	21,59	6,59	14,01	205,00
Пряники	40	3,00	2,00	27,20	137,60
Варенец	150	4,35	3,75	6,15	79,50
Итого:		28,94	12,34	47,36	422,10

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