



Вершинина И. В.

Меню на 30 января 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
Оладьи с повидлом	100	6,54	7,03	39,84	243,23
Сок в ассортименте	200	0,20	0,20	23,20	94,00
Итого:		6,74	7,23	63,04	337,23

Завтрак второй

Блюдо	Порция	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Яблоки печеные	80	0,38	0,38	14,89	66,85
Итого:		0,38	0,38	14,89	66,85