

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
с. Князе-Волконское



Вершинина И. В.

Меню на 22 ноября 2023 г.
МБДОУ ДС "Мечта" с. Князе-Волконское

Завтрак

Блюдо	Порция	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Суп молочный с пшеном	200	5.80	5.48	18.57	147
Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.44	95
Масло сливочное	8	0.06	5.8	0.10	53
Чай с молоком	200	2.97	0.47	15.90	99
Итого:		11.87	12.07	54.01	394

Обед

Блюдо	Порция	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат из свеклы и чеснока	60	0.86	3.66	5.01	56
Суп картофельный с бобовыми	250	5.49	5.27	16.32	136
Плов из курицы	110/60	11.15	14.43	17.74	233
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:		23.63	27.29	106.28	732

Полдник

Блюдо	Порция	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Варенец	180	5.22	4.50	7.56	92
Булочка Домашняя	60	4.37	7.51	32.35	215
Итого		9.59	12.01	39.91	307
Всего за день		45.09	51.37	200.2	1433