



УТВЕРЖДАЮ
Директор
Вершинина И. В.

Меню на 17 апреля 2024 г.
МБДОУ ДС "Мечта"с. Князе-Волконское

Завтрак 3 день

Блюдо	Порция	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Каша манная молочная жидкая	200	6,889	8,292	35,479	236,097
Яйцо отварное	60	7,620	6,900	0,420	94,200
Чай с молоком	200	4,796	5,640	13,256	109,663
Батон с маслом и сыром	41	3,739	6,765	15,460	137,840
Итого:		23,043	27,597	64,614	577,800

Обед 3 день

Блюдо	Порция	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат из квашеной капусты с луком	60	0,862	3,661	3,019	47,406
Суп картофельный «Харчо»	180	1,937	3,677	13,827	94,492
Запеканка картофельная с рисом	150	11,319	6,525	26,193	208,910
Соус сметанный	30	0,438	1,342	1,843	19,665
Компот из замороженных ягод	180	0,144	0,072	14,823	61,965
Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,49	70,500
Хлеб ржаной	40	3,400	1,320	17,000	103,600
Итого:		20,469	16,897	91,195	606,538

Полдник 3 день

Блюдо	Порция	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Пудинг из творога с рисом	100	16,835	5,330	19,770	196,770
Варенец	200	5,800	5,00	8,200	106,00
Молоко сгущенное жирностью 8,5%	30	2,160	2,550	16,650	98,400
Печенье	40	2,960	3,760	29,240	162,800
Итого:		27,755	16,640	73,860	563,970

Завтрак второй 3 день

Блюдо	Порция	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Яблоки печёные	80	0,375	0,375	14,887	66,848
Итого:		0,375	0,375	14,887	66,848