



Вершинина И. В.

Меню на 16 января 2024 г.  
МБДОУ ДС "Мечта"с. Князе-Волконское

**Завтрак**

| Блюдо                       | Порция | Белки | Жиры  | Углеводы | Калории |
|-----------------------------|--------|-------|-------|----------|---------|
| Каша манная молочная жидкая | 200    | 6,89  | 8,29  | 35,48    | 236,10  |
| Масло сливочное (порции)    | 5      | 0,03  | 4,13  | 0,04     | 37,40   |
| Какао с молоком             | 200    | 5,61  | 6,43  | 24,53    | 164,38  |
| Хлеб пшеничный              | 30     | 2,37  | 0,30  | 14,49    | 70,50   |
| Итого:                      |        | 14,89 | 19,14 | 74,54    | 508,37  |

**Обед**

| Блюдо                                               | Порция | Белки | Жиры  | Углеводы | Калории |
|-----------------------------------------------------|--------|-------|-------|----------|---------|
| Салат картофельный с зеленым горохом, луком и яйцом | 60     | 1,84  | 6,89  | 6,59     | 96,34   |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками            | 200    | 7,98  | 2,95  | 14,16    | 115,33  |
| Тефтели мясные                                      | 80     | 11,96 | 6,42  | 9,47     | 143,69  |
| Рагу из овощей                                      | 150    | 3,08  | 11,23 | 15,59    | 170,66  |
| Кисель из свежих яблок                              | 180    | 0,12  | 0,11  | 23,14    | 95,09   |
| Хлеб пшеничный                                      | 30     | 2,37  | 0,30  | 14,49    | 70,50   |
| Хлеб ржаной                                         | 40     | 3,40  | 1,32  | 17,00    | 103,60  |
| Итого:                                              |        | 30,73 | 29,21 | 100,44   | 795,20  |

**Полдник**

| Блюдо              | Порция | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|--------------------|--------|-------|------|----------|---------|
| Омлет натуральный  | 105    | 0,00  | 0,00 | 0,00     | 0,00    |
| Сок в ассортименте | 200    | 0,20  | 0,20 | 23,20    | 94,00   |
| Хлеб пшеничный     | 20     | 1,58  | 0,20 | 9,66     | 47,00   |
| Итого:             |        | 1,78  | 0,40 | 32,86    | 141,00  |

**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   |