



УТВЕРЖДАЮ
Директор
Вершинина И. В.

Меню на 4 июня 2024 г.
МБДОУ ДС "Мечта"с. Князе-Волконское

Завтрак 2 день

Блюдо	Порция	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Каша из хлопьев овсяных «Геркулес»	200	6,750	9,949	26,948	214,826
Кофейный напиток с молоком	200	2,963	3,863	16,126	102,730
Батон с маслом и сыром	41	3,739	6,765	15,460	137,840
Итого:		13,452	20,577	58,533	455,396

Обед 2 день

Блюдо	Порция	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат из свеклы с черносливом	60	0,922	3,140	10,756	74,920
Борщ с мясом	200	8,701	5,804	12,379	135,350
Рыба (минтай) тушеная в сметанном соусе	140	14,637	7,556	5,309	146,440
Картофельное пюре с капустой тушенной	150	3,286	5,773	18,561	138,903
Компот из смеси сухофруктов	180	0,414	0,000	20,600	84,00
Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,49	70,500
Хлеб ржаной	40	3,400	1,320	17,000	103,600
Итого:		33,730	23,893	99,095	753,713

Полдник 2 день

Блюдо	Порция	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Вареники ленивые (творог)	100	17,951	4,192	12,976	164,738
Кефир	180	5,220	4,500	7,200	95,400
Молоко сгущенное 8,5%	30	2,160	2,550	16,650	98,400
Итого:		25,331	11,242	36,826	385,538

Завтрак второй 2 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