



**Меню на 13 июня 2024 г.**  
**МБДОУ ДС "Мечта"с. Князе-Волконское**

**Завтрак 3 день**

| Блюдо                                           | Порция | Белки         | Жиры          | Углеводы      | Калории        |
|-------------------------------------------------|--------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| Каша «Боярская» молочная<br>( пшённая с изюмом) | 200    | 6,282         | 9.067         | 30,652        | 220,067        |
| 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        |
| <b>Итого:</b>                                   |        | <b>22,437</b> | <b>28,371</b> | <b>59,788</b> | <b>561,769</b> |

**Обед 3 день**

| Блюдо                                    | Порция | Белки         | Жиры          | Углеводы       | Калории        |
|------------------------------------------|--------|---------------|---------------|----------------|----------------|
| Салат картофельный с зеленым<br>горошком | 60     | 1,832         | 6.884         | 6,353          | 95,328         |
| Суп овощной с рыбными<br>консервами      | 200    | 8.388         | 5.324         | 13.501         | 146.690        |
| Птица отварная                           | 80     | 14,616        | 14,728        | 0,328          | 192,040        |
| Соус томатный                            | 30     | 0.396         | 0.414         | 2.275          | 14.538         |
| Макаронные изделия отварные<br>с маслом  | 155    | 5.525         | 4,775         | 35,290         | 206,400        |
| Кисель из замороженных ягод              | 180    | 0,178         | 0,086         | 15,823         | 66,522         |
| Хлеб пшеничный                           | 30     | 2,370         | 0,300         | 14,49          | 70,500         |
| Хлеб ржаной                              | 40     | 3,400         | 1,320         | 17,000         | 103,600        |
| <b>Итого:</b>                            |        | <b>36.705</b> | <b>33.832</b> | <b>105.060</b> | <b>895.618</b> |

**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         |
| Повидло в ассортименте    | 20     | 0,08          | 0.000         | 13,000        | 50,000         |
| <b>Итого:</b>             |        | <b>22,715</b> | <b>10,330</b> | <b>40,970</b> | <b>352,770</b> |

**Завтрак второй 3 день**

| Блюдо          | Порция | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калории       |
|----------------|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Яблоки печёные | 80     | 0,375        | 0,375        | 14,887        | 66,848        |
| <b>Итого:</b>  |        | <b>0,375</b> | <b>0,375</b> | <b>14,887</b> | <b>66,848</b> |