



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
Вершинина И. В.

Меню на 14 мая 2024 г.  
МБДОУ ДС "Мечта"с. Князе-Волконское

Завтрак 5 день

| Блюдо                        | Порция | Белки  | Жиры   | Углеводы | Калории |
|------------------------------|--------|--------|--------|----------|---------|
| Каша ячневая молочная вязкая | 200    | 7,307  | 11,995 | 5,321    | 93,916  |
| 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 повидлом    | 45     | 2,315  | 4,995  | 21,960   | 141,000 |
| Итого:                       |        | 22,038 | 29,530 | 40,957   | 438,779 |

Обед 5 день

| Блюдо                            | Порция | Белки  | Жиры   | Углеводы | Калории |
|----------------------------------|--------|--------|--------|----------|---------|
| Салат из соленых огурцов с луком | 60     | 0,606  | 3,666  | 1,698    | 41,754  |
| Свекольник                       | 200    | 1,994  | 4,971  | 13,128   | 103,716 |
| Тефтели мясные                   | 80     | 11,959 | 6,419  | 9,469    | 143,690 |
| Соус молочный                    | 30     | 1,039  | 2,307  | 2,800    | 33,627  |
| Капуста тушеная                  | 200    | 5,116  | 8,589  | 22,068   | 185,547 |
| Чай с лимоном                    | 180    | 0,163  | 0,032  | 10,210   | 42,985  |
| Хлеб пшеничный                   | 30     | 2,370  | 0,300  | 14,49    | 70,500  |
| Хлеб ржаной                      | 40     | 3,400  | 1,320  | 17,000   | 103,600 |
| Итого:                           |        | 26.647 | 27.605 | 90.863   | 725.418 |

Полдник 5 день

| Блюдо                    | Порция | Белки  | Жиры  | Углеводы | Калории |
|--------------------------|--------|--------|-------|----------|---------|
| Шанежка наливная с яйцом | 60     | 5,929  | 2,719 | 27,705   | 158,036 |
| Молоко кипяченое         | 180    | 5,220  | 6,300 | 8,640    | 97,200  |
| Итого:                   |        | 11,149 | 9,019 | 36,435   | 255,236 |

Завтрак второй 5 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  |