

Меню на 12 февраля 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 горошом, 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 | 80 | 8,08 | 13,85 | 1,86 | 161,75 |
| Сок в ассортименте | 200 | 0,20 | 0,20 | 23,20 | 94,00 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 47,00 |
| | Итого: | 9,86 | 14,25 | 34,72 | 302,75 |

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 |