

УТВЕРЖДАЮ  
Директор

Верши

Вершинина И. В.

**Меню на 22 декабря 2023 г.**  
**МБДОУ ДС "Мечта"с. Князе-Волконское**

## Завтрак

| Блюдо                                              | Порция | Белки | Жиры  | Углеводы | Калории |
|----------------------------------------------------|--------|-------|-------|----------|---------|
| Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая | 200    | 9,49  | 13,48 | 31,46    | 267,43  |
| Масло сливочное (порции)                           | 5      | 0,03  | 4,13  | 0,04     | 37,40   |
| Кофейный напиток с молоком                         | 200    | 2,96  | 3,86  | 16,13    | 102,73  |
| Хлеб пшеничный                                     | 30     | 2,37  | 0,30  | 14,49    | 70,50   |
| Итого:                                             |        | 14,84 | 21,77 | 62,11    | 478,06  |

## Обед

| Блюдо                                | Порция | Белки | Жиры  | Углеводы | Калории |
|--------------------------------------|--------|-------|-------|----------|---------|
| Салат из квашеной капусты с яблоками | 60     | 0,58  | 6,13  | 3,97     | 72,70   |
| Свекольник                           | 200    | 1,99  | 4,97  | 13,13    | 103,72  |
| Жаркое по-домашнему                  | 200    | 29,56 | 9,82  | 24,07    | 302,37  |
| Чай с сахаром                        | 200    | 0,10  | 0,03  | 5,01     | 20,66   |
| Хлеб пшеничный                       | 30     | 2,37  | 0,30  | 14,49    | 70,50   |
| Хлеб ржаной                          | 40     | 3,40  | 1,32  | 17,00    | 103,60  |
| Итого:                               |        | 38,00 | 22,56 | 77,67    | 673,54  |

## Полдник

| Блюдо                  | Порция | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|------------------------|--------|-------|------|----------|---------|
| Блинчики               | 100    | 5,55  | 3,50 | 31,63    | 179,63  |
| Повидло в ассортименте | 20     | 0,08  | 0,00 | 13,00    | 50,00   |
| Кефир                  | 150    | 4,35  | 3,75 | 6,00     | 79,50   |
| Итого:                 |        | 9,98  | 7,24 | 50,63    | 309,13  |

## 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   |