



Вершинина И. В.

**Меню на 25 декабря 2023 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         |
| <b>Итого:</b>               |        | <b>14,89</b> | <b>19,14</b> | <b>74,54</b> | <b>508,37</b> |

**Обед**

| Блюдо                                               | Порция | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калории       |
|-----------------------------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Салат картофельный с зеленым горохом, 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        |
| <b>Итого:</b>                                       |        | <b>30,73</b> | <b>29,21</b> | <b>100,44</b> | <b>795,20</b> |

**Полдник**

| Блюдо              | Порция | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Калории       |
|--------------------|--------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Омлет натуральный  | 105    | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00          |
| Сок в ассортименте | 200    | 0,20        | 0,20        | 23,20        | 94,00         |
| Хлеб пшеничный     | 20     | 1,58        | 0,20        | 9,66         | 47,00         |
| <b>Итого:</b>      |        | <b>1,78</b> | <b>0,40</b> | <b>32,86</b> | <b>141,00</b> |

**Завтрак второй**

| Блюдо          | Порция | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Калории      |
|----------------|--------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| Яблоки печёные | 80     | 0,38        | 0,38        | 14,89        | 66,85        |
| <b>Итого:</b>  |        | <b>0,38</b> | <b>0,38</b> | <b>14,89</b> | <b>66,85</b> |