



Меню на 6 июня 2024 г.  
МБДОУ ДС "Мечта"с. Князе-Волконское

Завтрак 4 день

| Блюдо               | Порция | Белки  | Жиры   | Углеводы | Калории |
|---------------------|--------|--------|--------|----------|---------|
| Омлет натуральный   | 100    | 10,097 | 17,315 | 2,329    | 202,185 |
| Чай с сахаром       | 180    | 0,140  | 0,036  | 17,992   | 72,8806 |
| Батон с масло сыром | 41     | 3,739  | 6,765  | 15,460   | 137,840 |
| Итого:              |        | 13,976 | 24,116 | 35,781   | 412,831 |

Обед 4 день

| Блюдо                                    | Порция | Белки  | Жиры   | Углеводы | Калории |
|------------------------------------------|--------|--------|--------|----------|---------|
| Салат из свеклы и чеснока                | 60     | 0,918  | 3,714  | 5,034    | 56,429  |
| Суп картофельный с вермишелью            | 200    | 2,334  | 2,362  | 16,382   | 96,090  |
| Мясо тушенное с овощами в томатном соусе | 220    | 18,757 | 6,523  | 16,439   | 200,590 |
| Компот из изюма                          | 180    | 0,460  | 0,100  | 24,220   | 96,600  |
| Хлеб пшеничный                           | 30     | 2,370  | 0,300  | 14,49    | 70,500  |
| Хлеб ржаной                              | 40     | 3,400  | 1,320  | 17,000   | 103,600 |
| Итого:                                   |        | 28,239 | 14,319 | 93,565   | 623,809 |

Полдник 4 день

| Блюдо                  | Порция | Белки | Жиры  | Углеводы | Калории |
|------------------------|--------|-------|-------|----------|---------|
| Оладьи с яблоками      | 100    | 5.537 | 5,751 | 52,784   | 281,267 |
| Сок в ассортименте     | 200    | 0,200 | 0,200 | 23,200   | 94,00   |
| Повидло в ассортименте | 20     | 0,08  | 0,000 | 13,000   | 50,00   |
| Итого:                 |        | 5,817 | 5,951 | 88,984   | 425,267 |

Завтрак второй 4 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  |