



«УТВЕРЖДАЮ»  
заведующий МБДОУ  
с. Князе-Волконское  
И.В.Вершинина

Меню на 27 марта 2024 г.  
МБДОУ ДС "Мечта"с. Князе-Волконское

Завтрак

| Блюдо                           | Порция | Белки | Жиры  | Углеводы | Калории |
|---------------------------------|--------|-------|-------|----------|---------|
| Суп молочный с гречневой крупой | 200    | 6,09  | 7,08  | 17,42    | 146,05  |
| Масло сливочное (порции)        | 5      | 0,03  | 4,13  | 0,04     | 37,40   |
| Сыр полутвердый (порциями)      | 10     | 2,44  | 2,95  | 0,00     | 36,40   |
| Чай с сахаром                   | 200    | 0,10  | 0,03  | 5,01     | 20,66   |
| Хлеб пшеничный                  | 30     | 2,37  | 0,30  | 14,49    | 70,50   |
| Итого:                          |        | 11,02 | 14,48 | 36,96    | 311,00  |

Обед

| Блюдо                       | Порция | Белки | Жиры  | Углеводы | Калории |
|-----------------------------|--------|-------|-------|----------|---------|
| Салат из свеклы с чесноком  | 60     | 0,92  | 3,71  | 5,03     | 56,43   |
| Суп картофельный с клецками | 200    | 1,74  | 3,96  | 12,05    | 90,66   |
| Запеканка из печени с рисом | 180    | 32,91 | 14,36 | 32,08    | 390,47  |
| Соус сметанный              | 20     | 0,29  | 0,90  | 1,23     | 13,11   |
| Компот из изюма             | 200    | 0,51  | 0,11  | 26,91    | 107,33  |
| Хлеб пшеничный              | 30     | 2,37  | 0,30  | 14,49    | 70,50   |
| Хлеб ржаной                 | 40     | 3,40  | 1,32  | 17,00    | 103,60  |
| Итого:                      |        | 42,14 | 24,66 | 108,79   | 832,09  |

Полдник

| Блюдо                     | Порция | Белки | Жиры  | Углеводы | Калории |
|---------------------------|--------|-------|-------|----------|---------|
| Пряники                   | 40     | 3,00  | 2,00  | 27,20    | 137,60  |
| Зразы из творога с изюмом | 100    | 16,86 | 5,93  | 33,74    | 254,97  |
| Варенец                   | 150    | 4,35  | 3,75  | 6,15     | 79,50   |
| Итого:                    |        | 24,21 | 11,68 | 67,09    | 472,07  |

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   |