

Утверждаю

Заведующий МБ ДОУ № 9

Гатченко Елена
Александровна

Подписано цифровой
подписью: Гатченко Елена
Александровна

Гатченко Е.А.

МЕНЮ НА 12.03.2025г

	Выход блюда		Энергетическая ценность (ккал)		белки		жиры		углеводы	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
Завтрак										
Сельдь с луком	40	35	82,22	58,73	6,38	4,56	1,87	1,34	0,21	0,15
Картофель отварной с маслом	120	90	220,25	165,18	7,8	6,1	6,31	4,73	31,08	23,31
Батон	30	20	73,4	48,93	2,4	1,6	0,46	0,31	14,62	9,75
Масло сливочное	5	5	31,3	31,3	0,04	0,04	3,65	3,65	0,06	0,06
Сыр	15	10	46,39	30,93	3,03	2,02	3,73	2,48	0,09	0,06
Чай с лимоном	200	180	55,6	50,09	0,86	0,77	1,26	1,13	13,28	11,96
Обед										
Суп гороховый	250	150	180,5	160,1	5,5	4,9	6,1	5,8	18,9	14,1
Бефстроганов из отварного мяса	80	60	204	153	9,74	7,31	12,04	9,03	10,03	7,52
Макароны с маслом	120	80	142,09	94,73	5,65	3,77	5,28	3,52	22,02	14,68
Салат из свежей капусты	60	40	34,2	22,8	1,67	1,12	0,04	0,03	7,08	4,72
Хлеб пшеничный	30	10	48,93	24,47	1,6	0,8	0,31	0,16	9,75	4,88
Хлеб ржано- пшеничный	20	15	99,18	79,34	3,6	2,88	0,83	0,66	19,57	15,65
Компот из сухофруктов	180	180	136	136	0,6	0,6	0,4	0,4	32,6	32,6
Полдник										
Молоко	200	180	171,4	151,26	4,2	3,78	3,72	3,35	30,24	27,22
Пряник	20	20	41,27	41,27	0,77	0,77	1,57	1,57	6,17	6,17
Ужин										
Молочно геркулесовый суп с маслом	250	200	230,3	201,5	7,5	7,1	9	8,2	24,5	21,1
Хлеб йодированный	20	20	48,93	48,93	1,6	1,6	0,31	0,31	9,75	9,75
Какао с молоком	200	180	195,5	180,4	9	7,65	8,9	8,1	29,9	26,5
	1970	1580	1927,40	1582,24	70,43	55,89	70,65	57,22	265,45	219,55