

Утверждаю

Заведующий МБ ДОУ № 9

Гатченко Елена
Александровна

Подписано цифровой
подписью: Гатченко Елена
Александровна

Гатченко Е.А.

МЕНЮ НА 13.11.2024г

	Выход блюда		Энергетическая ценность (ккал)		белки		жиры		углеводы	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
Завтрак										
Сельдь с луком	35	25	82,22	58,73	6,38	4,56	1,87	1,34	0,21	0,15
Пшеничная каша с маслом	120	80	142,09	94,73	5,65	3,77	5,28	3,52	22,02	14,68
Батон	30	25	73,4	61,16	2,4	2	0,46	0,39	14,62	12,18
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	135	81	1,87	1,12	3,12	1,87	10,88	6,83
Бефстроганов из отварного мяса	80	70	201	175,87	11,5	10,06	7,13	6,24	2,29	2
Гречневая каша с маслом	120	90	220,25	165,18	7,8	6,1	6,31	4,73	31,08	23,31
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	150	102,46	85,39	0,86	0,72	1,26	1,05	26,71	22,26
Полдник										
Сок фруктовый	100	100	101,43	84,53	5,31	4,43	5,72	4,77	7,34	6,12
Батон с повидлом	50	20	206,32	82,53	3,83	1,53	7,84	3,14	30,83	12,33
Ужин										
Молочно геркулесовая каша с маслом	250	200	116	87	9,71	7,28	3,9	2,93	9,04	6,78
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
	2025	1595	2218,68	1724,97	77,09	62,24	75,94	59,69	267,61	202,88