

Утверждаю

Заведующий МБ ДОУ № 9

Гатченко Елена
Александровна

Подписано цифровой
подписью: Гатченко Е.А.
Елена Александровна

МЕНЮ НА 20.01.2025г

	Выход блюда		Энергетическая ценность (ккал)		белки		жиры		углеводы	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
Завтрак										
Омлет	100	60	205,1	198,5	7,5	7,1	9	8,4	25,5	22,1
Икра кабачковая	50	40	29,25	23,4	0,45	0,36	1,78	1,42	2,9	2,32
Батон	30	25	61,16	61,16	2	2	0,39	0,39	12,18	12,18
Масло сливочное	5	5	31,3	31,3	0,04	0,04	3,65	3,65	0,06	0,06
Чай с сахаром	200	180	55,6	50,09	0,86	0,77	1,26	1,13	13,28	11,96
Яблоко	100	95	44	39,6	0,4	0,36	0,4	0,36	9,8	8,82
Обед										
Борщ со сметаной	250	150	135	81	1,87	1,12	3,12	1,87	10,88	6,53
Рыбные биточки	80	60	290,1	238,9	15,5	13,8	15,67	14,8	19,83	11,53
Пшеничная каша с маслом	120	100	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	150	102,46	85,39	0,86	0,72	1,26	1,05	26,71	22,26
Полдник										
Кефир	200	170	112,7	95,8	5,9	5	6,35	5,4	8,15	6,93
Батон с повидлом	20	15	105,3	65,45	5,5	3,5	2,5	1,1	25,5	20,8
Ужин										
Молочно манная каша с маслом	250	200	205,1	198,5	7,5	7,1	9	8,4	25,5	22,1
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
	2015	1580	2122,06	1629,92	65,8	52,11	62,74	48,34	287,83	215,92