

Утверждаю

Заведующий МБ ДОУ № 9

Гатченко Елена
Александровна

Подписано цифровой
подписью: Гатченко Елена
Александровна

Гатченко Е.А.

МЕНЮ НА 28.02.2024г

	Выход блюда		Энергетическая ценность (ккал)		белки		жиры		углеводы	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
Завтрак										
½ яйца отварного	20	20	44,44	28,59	1,94	0,9	4,09	2,11	0,39	0,15
Макароны с маслом	100	100	220,25	165,18	7,8	6,1	6,31	4,73	31,08	23,31
Икра кабачковая	60	50	65,9	59,9	3,5	3,2	4,5	4,1	8,5	8,1
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
Яблоко	100	100	44	44	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8
Чай с сахаром	200	180	55,6	50,09	0,86	0,77	1,26	1,13	13,28	11,96
Обед										
Суп перловый	250	150	135	81	1,87	1,12	3,12	1,87	10,88	6,53
Бефстроганов из отварного мяса	80	70	201	175,87	11,5	10,06	7,13	6,24	2,29	2
Пшеничная каша с маслом	120	90	142,09	94,09	5,65	3,77	5,28	3,52	22,02	14,68
Хлеб пшеничный	50	30	61,16	24,47	2	0,8	0,39	0,16	12,18	4,88
Хлеб ржаной	30	20	99,18	79,34	3,6	2,88	0,83	0,66	19,57	15,65
Компот из сухофруктов	180	150	136	102	0,6	0,45	0,4	0,3	32,6	24,45
Полдник										
Сок фруктовый	100	80	205,32	170,74	9,28	8,58	9,82	9,08	18,8	14,08
Батон	50	30	206,32	82,53	3,83	1,53	7,84	3,14	30,83	12,33
Ужин										
Молочно геркулесовая 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