

Утверждаю

Заведующий МБ ДОУ № 9

Гатченко Елена Александровна

Подписано цифровой подписью: Гатченко Елена Александровна

Гатченко Е.А.

МЕНЮ НА 02.10.2024г

	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
Картофель отварной	120	80	142,46	94,97	2,34	1,56	5,28	3,52	18,3	12,2
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 сахаром	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
Гуляш из отварного мяса	80	70	201	175,87	11,5	10,06	7,13	6,24	2,29	2
Гречневая каша с маслом	120	80	115,08	92	4,71	3,77	4,86	3,89	18,35	14,68
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
Булочка	50	20	206,32	82,53	3,83	1,53	7,84	3,14	30,83	12,33
Ужин										
Молочно геркулесовый суп 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
	2005	1601	2013,13	1588,44	74,28	59,81	70,78	56,18	294,57	225,75