Утверждаю

Заведующий МБ ДОУ № 9

Гатченко Елена Александровна

Подписано цифровой подписью: Гатченко Елена Александровна

Гатченко Е.А.

МЕНЮ НА 21.04.2025г

	Выход блюда		Энергетическая ценность (ккал)		белки		жиры		углеводы	
Завтрак	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
Омлет	**100**	**60**	**69,5**	**52,13**	**4,73**	**3,55**	**4,23**	**3,17**	**2,71**	**2,03**
Горошек зеленый	**60**	**50**	**31,79**	**26,5**	**2,33**	**1,94**	**0,29**	**0,24**	**4,92**	**4,1**
Батон	**30**	**25**	**73,4**	**61,16**	**2,4**	**2**	**0,46**	**0,39**	**14,62**	**12,18**
Сыр	**15**	**10**	**46,39**	**30,93**	**3,03**	**2,02**	**3,73**	**2,48**	**0,09**	**0,06**
Масло сливочное	**5**	**5**	**31,3**	**31,3**	**0,04**	**0,04**	**3,65**	**3,65**	**0,06**	**0,06**
Чай с лимоном	**200**	**180**	**55,6**	**50,09**	**0,86**	**0,77**	**1,26**	**1,13**	**13,28**	**11,96**
Обед										
Борщ со сметаной	**250**	**150**	**144,05**	**86,43**	**4,97**	**2,98**	**5,27**	**4,8**	**21,48**	**10,9**
Запеканка картофельная с мясом	**200**	**180**	**124,25**	**99,4**	**5,41**	**4,33**	**6,94**	**5,55**	**6,99**	**5,59**
Помидор соленый	**60**	**40**	**52,44**	**34,96**	**0,84**	**0,56**	**3,64**	**2,43**	**5,42**	**3,6**
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										
Кефир	**180**	**150**	**101,43**	**84,53**	**5,31**	**4,43**	**5,72**	**4,77**	**7,34**	**6,12**
Батон с повидлом	**50**	**50**	**41,27**	**41,27**	**0,77**	**0,77**	**1,57**	**1,57**	**6,17**	**6,17**
Ужин										
Молочно гречневый суп с маслом	**250**	**200**	**213,9**	**179,8**	**6,6**	**5,9**	**6,1**	**5,5**	**28,5**	**17,5**
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**
	1910	**1550**	**2004,12**	**1624,03**	**85,67**	**65,48**	**70,65**	**59,64**	**274,78**	**206,54**