

Утверждаю

Заведующий МБ ДОУ № 9

Гатченко Елена Александровна

Подписано цифровой подписью: Гатченко Е.А. Елена Александровна

МЕНЮ НА 30.06.2025г

	Выход блюда		Энергетическая ценность (ккал)		белки		жиры		углеводы	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
Завтрак										
Омлет	120	90	220,25	165,18	7,8	6,1	6,31	4,73	31,08	23,31
Икра кабачковая	60	40	154,14	123,14	4,2	3,36	9,19	7,35	18,98	15,19
Батон	30	20	48,93	48,93	1,6	1,6	0,31	0,31	9,75	9,75
Масло сливочное	5	5	31,3	31,3	0,04	0,04	3,65	3,65	0,06	0,06
Какао с молоком	200	200	195,5	180,4	9	7,65	8,9	8,1	29,9	26,5
Яблоко	100	90	44	39,6	0,4	0,36	0,4	0,36	9,8	8,82
Обед										
Борщ со сметаной	250	150	158,4	95,04	8,58	5,15	4,88	2,93	14,23	8,54
Рыба тушеная	80	60	290,1	238,9	15,5	13,8	15,67	14,8	19,83	11,53
Гречневая каша с маслом	120	100	115,08	92	4,71	3,77	4,86	3,89	18,35	14,68
Помидор соленый	60	40	52,44	34,96	0,96	0,64	3,64	2,43	2,15	1,43
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
Сок фруктовый	180	150	102,46	85,39	0,86	0,72	1,26	1,05	26,71	22,26
Полдник										
Молоко кипяченое	200	150	205,32	170,74	9,28	8,58	9,82	9,08	18,8	14,08
Пряник	20	10	105,3	65,45	5,5	3,5	2,5	1,1	25,5	20,8
Ужин										
Сельдь с луком	40	30	230,3	201,5	7,5	7,1	9	8,2	24,5	21,1
Пшеничная каша с маслом	100	80	142,09	94,73	5,65	3,77	5,28	3,52	22,02	14,68
Хлеб ржаной	20	20	48,93	48,93	1,6	1,6	0,31	0,31	9,75	9,75
Чай с лимоном	200	180	55,6	50,09	0,86	0,77	1,26	1,13	13,28	11,96
	1930	1590	1874,37	1452,61	62,47	47,05	63,65	50,21	287,09	224,38