

Утверждаю

Заведующий МБ ДОУ № 9

Гатченко Елена
Александровна

Гатченко Е.А.
Подписано цифровой
подписью: Гатченко Елена
Александровна

МЕНЮ НА 16.07.2025г

	Выход блюда		Энергетическа я ценность (ккал)		белки		жиры		углеводы	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
Завтрак										
Рыба тушеная с овощами	60	50	116	87	9,71	7,28	3,9	2,93	9,04	6,78
Картофель отварной с маслом	150	120	178,08	142,46	2,93	2,34	6,6	5,28	22,88	18,3
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
Чай с лимоном	200	180	195,5	180,4	9	7,65	8,9	8,1	29,9	26,5
Обед										
Суп гороховый	250	150	180,5	160,1	5,5	4,9	6,1	5,8	18,9	14,1
Бефстроганов из отварного мяса	80	60	245	183,75	10,63	7,97	16,86	12,65	22,22	16,67
Макароны с маслом	120	100	52,44	34,96	0,84	0,56	3,64	2,43	5,42	3,6
Овощи свежие	60	40	3	2	0,24	0,16	0,03	0,02	0,51	0,43
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
Компот из сухофруктов	180	150	102,46	85,39	0,86	0,72	1,26	1,05	26,71	22,26
Полдник										
Молоко	200	150	136	136	0,6	0,6	0,4	0,4	32,6	32,6
Печенье овсяное	20	150	41,27	41,27	0,77	0,77	1,57	1,57	6,17	6,17
Ужин										
Молочно геркулесовая каша с маслом	250	200	230,3	201,5	7,5	7,1	9	8,2	24,5	21,1
Хлеб ржаной	20	20	48,93	48,93	1,6	1,6	0,31	0,31	9,75	9,75
Какао с молоком	200	180	55,6	50,09	0,86	0,77	1,26	1,13	13,28	11,96
	2035	1625	2138,81	1717,7	82,75	66,9	75,95	61,96	273,02	223,43