

Утверждаю

Заведующий МБ ДОУ № 9

Гатченко Елена Александровна

Подписано цифровой подписью: Гатченко Е.А.
Елена Александровна

МЕНЮ НА 21.05.2025г

	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	90	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
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 перловый	250	150	144,05	86,43	4,97	2,98	5,27	4,8	21,48	10,9
Гуляш из отварного мяса	80	70	201	175,87	11,5	10,06	7,13	6,24	2,29	2
Макароны с маслом	120	90	220,25	165,18	7,8	6,1	6,31	4,73	31,08	23,31
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										
Сок фруктовый	100	90	101,43	84,53	5,31	4,43	5,72	4,77	7,34	6,12
Пряник	20	20	41,27	41,27	0,77	0,77	1,57	1,57	6,17	6,17
Ужин										
Молочно геркулесовый 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