

Утверждаю

Заведующий МБ ДОУ № 9

Гатченко Елена
Александровна

Подписано цифровой
подписью: Гатченко Е.А.
Александровна

МЕНЮ НА 01.07.2024г

	Выход блюда		Энергетическая ценность (ккал)		белки		жиры		углеводы	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
Завтрак										
Омлет	80	60	69,5	52,13	4,73	3,55	4,23	3,17	2,71	2,03
Горошек зелёный	60	50	65,9	59,9	3,5	3,2	4,5	4,1	8,5	8,1
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
Яблоко	100	95	44	41,8	0,4	0,38	0,4	0,38	9,8	9,31
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	180,5	160,1	5,5	4,9	6,1	5,8	18,9	14,1
Биточки рыбные	70	40	98,4	73,8	8,8	6,6	2,4	1,8	9,6	7,2
Гречневая каша с маслом	100	80	115,08	92	4,71	3,77	4,86	3,89	18,32	14,68
Салат из свеклы	60	40	59,3	39,58	0,98	0,66	3,51	2,34	6,23	4,16
Хлеб пшеничный	50	40	48,93	24,47	1,6	0,8	0,31	0,16	9,75	4,88
Хлеб ржано- пшеничный	20	20	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										
Кефир	200	150	101,43	84,53	5,31	4,43	5,72	4,77	7,34	6,12
Батон со сгущенным молоком	50	30	105,3	65,45	5,5	3,5	2,5	1,1	25,5	20,8
Ужин										
Молочно ячневая каша с маслом	250	200	230,3	201,5	7,5	7,1	9	8,2	24,5	21,1
Хлеб ржаной	20	10	48,93	24,47	1,6	0,8	0,31	0,16	9,75	4,88
Какао с молоком	200	180	195,5	180,4	9	7,65	8,9	8,1	29,9	26,5
	2005	1616	1840,42	1341,29	65,99	53,89	65,12	50,16	269,46	194,63