

Утверждаю

Заведующий МБ ДОУ № 9

Гатченко Елена Александровна

Подписано цифровой подписью: Гатченко Е.А. Елена Александровна

МЕНЮ НА 05.06.2024г

|                                          | Выход блюда |      | Энергетическая ценность (ккал) |         | белки |       | жиры  |       | углеводы |        |
|------------------------------------------|-------------|------|--------------------------------|---------|-------|-------|-------|-------|----------|--------|
|                                          | сад         | ясли | сад                            | ясли    | сад   | ясли  | сад   | ясли  | сад      | ясли   |
| Завтрак                                  |             |      |                                |         |       |       |       |       |          |        |
| Печень по строгановски                   | 40          | 30   | 82,22                          | 58,73   | 6,38  | 4,56  | 1,87  | 1,34  | 0,21     | 0,15   |
| Ячневая каша с маслом                    | 100         | 80   | 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   |
| Чай с лимоном                            | 200         | 180  | 55,6                           | 50,09   | 0,86  | 0,77  | 1,26  | 1,13  | 13,28    | 11,96  |
|                                          |             |      |                                |         |       |       |       |       |          |        |
| Обед                                     |             |      |                                |         |       |       |       |       |          |        |
| Суп гороховый                            | 250         | 150  | 135                            | 81      | 6,64  | 3,98  | 5,18  | 3,11  | 15,44    | 9,26   |
| Бефстроганов из отварного мяса           | 80          | 70   | 101,5                          | 76,13   | 3,9   | 2,93  | 4,05  | 3,04  | 12,17    | 9,13   |
| Картофель отварной с маслом              | 120         | 90   | 142,09                         | 94,73   | 5,65  | 3,77  | 5,28  | 3,52  | 22,02    | 14,68  |
| Салат из свеж.капусты с зелёным горошком | 60          | 50   | 34,2                           | 22,8    | 1,67  | 1,12  | 0,04  | 0,03  | 7,08     | 4,72   |
| Хлеб пшеничный                           | 50          | 30   | 61,16                          | 48,93   | 2     | 1,6   | 0,39  | 0,31  | 12,18    | 9,75   |
| Хлеб ржано-пшеничный                     | 30          | 20   | 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                                  |             |      |                                |         |       |       |       |       |          |        |
| Сок фруктовый                            | 100         | 100  | 101,43                         | 101,43  | 5,31  | 5,31  | 5,72  | 5,72  | 7,34     | 7,34   |
| Печенье овсяное                          | 30          | 20   | 206,32                         | 82,53   | 3,83  | 1,53  | 7,84  | 3,14  | 30,83    | 12,33  |
|                                          |             |      |                                |         |       |       |       |       |          |        |
| Ужин                                     |             |      |                                |         |       |       |       |       |          |        |
| Молочно геркулесовая каша с маслом       | 250         | 200  | 280,3                          | 171,1   | 21,1  | 12,86 | 8,23  | 5,88  | 29,8     | 16,68  |
| Хлеб йодированный                        | 30          | 25   | 99,18                          | 79,34   | 3,6   | 2,88  | 0,83  | 0,66  | 19,57    | 15,65  |
| Какао с молоком                          | 200         | 180  | 195,5                          | 180,4   | 9     | 7,65  | 8,9   | 8,1   | 29,9     | 26,5   |
|                                          | 1950        | 1565 | 2142,67                        | 1633,19 | 90,03 | 68,34 | 75,48 | 60,88 | 303,13   | 216,27 |