

Утверждаю

Заведующий МБ ДОУ № 9

Гатченко Елена Александровна

Подписано цифровой подписью: Гатченко Е.А. Елена Александровна

МЕНЮ НА 21.10.2024г

	Выход блюда		Энергетическая ценность (ккал)		белки		жиры		углеводы	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
Завтрак										
Омлет	90	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
Сыр	15	10	46,39	30,93	3,03	2,02	3,73	2,48	0,09	0,06
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 запечённые	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	18,35	14,68
Хлеб пшеничный	30	10	48,93	24,47	1,6	0,8	0,31	0,16	9,75	4,87
Хлеб ржано-пшеничный	20	15	99,18	79,34	3,6	2,88	0,83	0,66	19,57	15,65
Сок фруктовый	180	180	136	136	0,6	0,6	0,4	0,4	32,6	32,6
Полдник										
Снежок	180	150	101,43	84,53	5,31	4,43	5,72	4,77	7,34	6,12
Батон с повидлом	50	35	105,3	65,45	5,5	3,5	2,5	2,1	25,5	20,8
Яблоко	100	90	44	39,6	0,4	0,36	0,4	0,36	9,8	8,82
Ужин										
Молочно пшеничная каша с маслом	250	200	230,3	201,5	7,5	7,1	9	8,2	24,5	21,1
Хлеб йодированный	25	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
	2035	1635	2138,81	1717,7	82,75	66,9	75,95	61,96	273,02	223,43