

Утверждаю

Заведующий МБ ДОУ № 9

Гатченко Елена
Александровна

Подписано цифровой
подписью: Гатченко
Елена Александровна

Гатченко Е.А.

МЕНЮ НА 10.09.2024г

	Выход блюда		Энергетическая ценность (ккал)		белки		жиры		углеводы	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
Завтрак										
Яйцо отварное	40	40	230,3	201,5	7,5	7,1	9	8,2	24,5	21,1
Ячневая каша с маслом	120	80	142,09	94,73	5,65	3,77	5,28	3,52	22,02	14,68
Икра кабачковая	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
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	160,0	5,5	4,9	6,1	5,8	18,9	14,1
Тефтели мясные	80	700	98,4	73,8	8,8	6,6	2,4	1,8	9,6	7,2
Картофель отварной	120	100	6,6	4,4	0,3	0,2	0,06	0,04	1,14	0,76
Огурец свежий	60	40	3	2	0,24	0,16	0,03	0,02	0,51	0,43
Хлеб пшеничный,	50	40	48,93	24,47	1,6	0,8	0,31	0,16	9,75	4,87
ржано-пшеничный	20	15	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										
Молоко кипячёное	200	180	101,43	84,53	5,31	4,43	5,72	4,77	7,34	6,12
Батон с повидлом	50	30	41,27	41,27	0,77	0,77	1,57	1,57	6,17	6,17
Ужин										
Запеканка творожная со сметаной	160	120	230,3	201,5	7,5	7,1	9	8,2	24,5	21,1
Хлеб йодированный	20	20	48,93	48,93	1,6	1,6	0,31	,31	9,75	9,75
Яблоко	100	100	48,4	48,4	0,44	0,44	0,44	0,44	10,78	10,78
Какао с молоком	200	180	195,5	180,4	9	7,65	8,9	8,1	29,9	26,5
	1990	1590	1795,05	1520,98	67,6	55,75	63,69	53,69	249,05	211,01