

Утверждаю

Заведующий МБ ДОУ № 9

Гатченко Елена  
Александровна

Подписано цифровой  
подписью: Гатченко Елена  
Александровна

Гатченко Е.А.

МЕНЮ НА 25.12.2024г

|                                         | Выход<br>блюда |      | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |         | белки |       | жиры  |       | углеводы |        |
|-----------------------------------------|----------------|------|--------------------------------------|---------|-------|-------|-------|-------|----------|--------|
|                                         | сад            | ясли | сад                                  | ясли    | сад   | ясли  | сад   | ясли  | сад      | ясли   |
| <b>Завтрак</b>                          |                |      |                                      |         |       |       |       |       |          |        |
| Сельдь с луком                          | 35             | 25   | 82,22                                | 58,73   | 6,38  | 4,56  | 1,87  | 1,34  | 0,21     | 0,15   |
| Картофель отварной<br>с маслом          | 120            | 80   | 142,09                               | 94,73   | 5,65  | 3,77  | 5,28  | 3,52  | 22,02    | 14,68  |
| 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  |
|                                         |                |      |                                      |         |       |       |       |       |          |        |
| <b>Обед</b>                             |                |      |                                      |         |       |       |       |       |          |        |
| Суп рисовый                             | 250            | 150  | 135                                  | 81      | 1,87  | 1,12  | 3,12  | 1,87  | 10,88    | 6,83   |
| Гуляш из отварного<br>мяса              | 80             | 60   | 201                                  | 175,87  | 11,5  | 10,06 | 7,13  | 6,24  | 2,29     | 2      |
| Гречневая каша с<br>маслом              | 120            | 100  | 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-<br>пшеничный                | 20             | 15   | 99,18                                | 79,34   | 3,6   | 2,88  | 0,83  | 0,66  | 19,57    | 15,65  |
| Компот из<br>сухофруктов                | 180            | 150  | 102,46                               | 85,39   | 0,86  | 0,72  | 1,26  | 1,05  | 26,71    | 22,26  |
|                                         |                |      |                                      |         |       |       |       |       |          |        |
| <b>Полдник</b>                          |                |      |                                      |         |       |       |       |       |          |        |
| Сок фруктовый                           | 100            | 100  | 101,43                               | 84,53   | 5,31  | 4,43  | 5,72  | 4,77  | 7,34     | 6,12   |
| Пряник                                  | 10             | 10   | 206,32                               | 82,53   | 3,83  | 1,53  | 7,84  | 3,14  | 30,83    | 12,33  |
|                                         |                |      |                                      |         |       |       |       |       |          |        |
| <b>Ужин</b>                             |                |      |                                      |         |       |       |       |       |          |        |
| Молочно<br>геркулесовый суп с<br>маслом | 250            | 200  | 116                                  | 87      | 9,71  | 7,28  | 3,9   | 2,93  | 9,04     | 6,78   |
| 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   |
|                                         | 2025           | 1595 | 2218,68                              | 1724,97 | 77,09 | 62,24 | 75,94 | 59,69 | 267,61   | 202,88 |