

Утверждаю

Заведующий МБ ДОУ № 9

Гатченко Елена Александровна

Подписано цифровой подписью: Гатченко Елена Александровна

Гатченко Е.А.

МЕНЮ НА 07.11.2024г

	Выход блюда		Энергетическая ценность (ккал)		белки		жиры		углеводы	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
Завтрак										
Суп молочный с макаронными изделиями	250	200	213,9	179,8	6,6	5,9	6,1	5,5	28,5	17,5
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										
Свекольник со сметаной	250	150	144,05	86,43	4,97	2,98	5,27	4,8	21,48	10,9
Жаркое по домашнему	200	160	342,44	298,15	19,89	16,85	19,46	16,4	29,9	16,6
Салат из квашеной капусты	60	40	52,44	34,96	0,96	0,64	3,64	2,43	2,15	1,43
Хлеб пшеничный	30	10	48,93	24,47	1,6	0,8	0,31	0,16	9,75	4,88
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										
Кефир	180	150	101,43	84,53	5,31	4,43	5,72	4,77	7,34	6,12
Печенье овсяное	10	10	41,27	41,27	0,77	0,77	1,57	1,57	6,17	6,17
Ужин										
Сырники со сметаной	160	115	280,3	171,1	21,1	12,86	8,23	5,88	29,8	16,68
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
	1910	1550	2004,12	1624,03	85,67	65,48	70,65	59,64	274,78	206,54