

Утверждаю

Заведующий МБ ДОУ № 9

Гатченко Елена
Александровна

Подписано цифровой
подписью: Гатченко Елена
Александровна

Гатченко Е.А.

МЕНЮ НА 22.08.2024г

	Выход блюда		Энергетическая ценность (ккал)		белки		жиры		углеводы	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
Завтрак										
½ яйца отварного	80	60	205,1	198,5	7,5	7,1	9	8,4	25,5	22,1
Макароны с маслом	100	80	142,09	94,73	5,65	3,77	5,28	3,52	22,02	14,68
Икра кабачковая	50	40	26,5	21,2	1,94	1,55	0,24	0,19	5,9	3,28
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
Яблоко	100	100	195,5	180,4	9	7,65	8,9	8,1	29,9	26,5
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	158,4	95,04	8,58	5,15	4,88	2,93	14,23	8,54
Жаркое по домашнему	180	140	290,1	238,9	15,50	13,8	15,67	14,8	19,83	11,53
Свежий помидор с огурцом	60	40	3	2	0,24	0,16	0,03	0,02	0,51	0,43
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
Сок фруктовый	180	150	136	102	0,6	0,45	0,4	0,3	32,6	24,45
Полдник										
Кефир	200	180	184,58	170,74	9,28	8,58	9,82	9,08	15,22	14,08
Пряник	30	20	44	39,6	0,4	0,36	0,4	0,36	9,8	8,82
Ужин										
Молочно ячневая каша с маслом	250	200	98,4	73,8	8,8	6,6	2,4	1,8	9,6	7,2
Хлеб йодированный	25	15	61,16	36,7	2	1,2	0,39	0,23	12,18	7,31
Какао с молоком	200	180	195,5	180,4	9	7,65	8,9	8,1	29,9	26,5
	2090	1665	1954,3	1525,8	77,53	61,18	67,78	55,15	269,17	206,52