Утверждаю

Заведующий МБ ДОУ № 9

Гатченко Елена Александровна

Подписано цифровой подписью: Гатченко Елена Александровна

Гатченко Е.А.

МЕНЮ НА 30.09.2024г

	Выход блюда		Энергетическая ценность (ккал)		белки		жиры		углеводы	
Завтрак	**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**
Омлет	80	60	69,5	52,13	4,73	3,55	4,23	3,17	2,71	2,03
Горошек зелёный	40	40	26,5	21,2	1,94	1,55	0,24	0,19	5,9	3,28
Батон	30	20	73,4	48,93	2,4	1,6	0,46	0,31	14,62	9,75
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 сахаром	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
Тефтели рыбные	80	60	204	153	9,74	7,31	12,04	9,03	10,03	7,52
Пшеничная каша с маслом	120	80	142,09	94,73	5,65	3,77	5,28	3,52	22,02	14,68
Салат из свеклы	60	40	59,3	39,58	0,98	0,66	3,51	2,34	6,23	4,16
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										
Снежок	180	150	101,43	84,53	5,31	4,43	5,72	4,77	7,34	6,12
Батон со сгущенным молоком	50	35	105,3	65,45	5,5	3,5	2,5	1,1	25,5	20,8
Ужин										
Молочно гречневая каша с маслом	250	200	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	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
	1970	1580	1927,40	1582,24	70,43	55,89	70,65	57,22	265,45	219,55