

Утверждаю

Заведующий МБ ДОУ № 9

Гатченко Елена
Александровна

Подписано цифровой
подписью: Гатченко Елена
Александровна
Гатченко Е.А.

МЕНЮ НА 12.11.2024г

	Выход блюда		Энергетическая ценность (ккал)		белки		жиры		углеводы	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
Завтрак										
Ленивые вареники со сметаной	160	136	256,61	220,68	17,26	14,83	7,44	6,4	30,2	25,97
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
Сыр										
Чай с лимоном	200	180	55,6	50,09	0,86	0,77	1,26	1,13	13,28	11,96
Обед										
Суп перловый	250	150	95	57	2,5	1,5	9,5	7,9	5,25	2,8
Ленивые голубцы	100	80	124,25	99,4	5,41	4,33	6,94	5,55	6,99	5,59
Макароны с маслом	120	80	142,46	94,97	2,34	1,56	5,28	3,52	18,3	12,2
Горошек зеленый	60	40	31,79	26,5	2,33	1,94	0,29	0,24	4,92	4,1
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
Компот из свежих яблок	180	150	102,46	85,39	0,86	0,72	1,26	1,05	26,71	22,26
Полдник										
Молоко кипяченое	200	200	171,4	171,4	6,5	6,5	3,72	3,72	30,24	30,24
Булочка	50	20	206,32	82,53	3,83	1,53	7,84	3,14	30,83	12,33
Ужин										
Молочно гречневый суп с маслом	250	200	205,10	198,50	7,5	7,1	9	8,4	25,5	22,1
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
	1950	1571	1790,18	1505,39	63,85	53,11	64,62	55,06	257,68	216,28