

Утверждаю

Заведующий МБ ДОУ № 9

Гатченко Елена
Александровна

Подписано цифровой
подписью: Гатченко Елена
Александровна

Гатченко Е.А.

МЕНЮ НА 29.08.2024г

	Выход блюда		Энергетическая ценность (ккал)		белки		жиры		углеводы	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
Завтрак										
½ яйца отварного	20	20	44,44	28,59	1,94	2,48	4,09	2,11	0,39	0,16
Макароны с маслом	120	90	220,25	165,18	7,8	6,1	6,31	4,73	31,08	23,31
Икра кабачковая	80	60	65,9	59,9	3,5	3,2	4,5	4,1	8,5	8,1
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
Чай с лимоном	200	180	136	136	0,6	0,6	0,4	0,4	32,6	32,6
Обед										
Свекольник со сметаной	250	150	158,4	95,04	8,58	5,15	4,88	2,93	14,23	8,54
Гуляш мясной	80	60	245	183,75	10,63	7,97	16,86	12,65	22,22	16,67
Пшеничная каша с маслом	120	80	142,09	94,73	5,65	3,77	5,28	3,52	22,02	14,68
Хлеб пшеничный	50	30	48,93	36,7	1,6	1,2	0,31	0,23	9,75	7,31
Хлеб ржано-пшеничный	30	20	99,18	79,34	3,6	2,88	0,83	0,66	19,57	15,65
Компот из сухофруктов	180	150	102,46	85,39	0,86	0,72	1,26	1,05	26,71	22,26
Полдник										
Кефир	200	180	105,3	65,45	5,5	3,5	2,5	1,1	25,5	20,8
Печенье овсяное	30	20	73,4	48,93	2,4	1,6	0,46	0,31	14,62	9,75
Яблоко	100	100	48,4	48,4	0,44	0,44	0,44	0,44	10,78	10,78
Ужин										
Молочно пшённая каша с маслом	250	200	215,3	142,63	6,21	3,44	7,92	5,66	35,6	22,35
Хлеб йодированный	20	20	60,29	40,12	0,82	0,68	0,23	0,19	16,3	9,28
Какао с молоком	200	180	195,5	180,4	9	7,65	8,9	8,1	29,9	26,5
	1925	1600	1819,18	1417,28	59,36	44,99	59,84	47,68	285,04	223,34