

Утверждаю

Заведующий МБ ДОУ № 9

Гатченко Елена
Александровна

Подписано цифровой
подписью: Гатченко Елена
Александровна

Гатченко Е.А.

МЕНЮ НА 30.10.2024г

	Выход блюда		Энергетическая ценность (ккал)		белки		жиры		углеводы	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
Завтрак										
Молочно геркулесовый суп с маслом	250	200	205,1	198,5	7,5	7,1	9	8,4	25,5	22,1
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
Какао с молоком	200	180	195,5	180,4	9	7,65	8,9	8,1	29,9	26,5
Обед										
Суп гороховый	250	150	135	81	1,87	1,12	3,12	1,87	10,88	6,83
Гуляш из отварного мяса	80	70	201	175,87	11,5	10,06	7,13	6,24	2,29	2
Макароны с маслом	120	90	220,25	165,18	7,8	6,1	6,31	4,73	31,08	23,31
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
Компот из сухофруктов	180	150	102,46	85,39	0,86	0,72	1,26	1,05	26,71	22,26
Полдник										
Сок фруктовый	100	100	101,43	84,53	5,31	4,43	5,72	4,77	7,34	6,12
Батон со сгущенным молоком	50	20	206,32	82,53	3,83	1,53	7,84	3,14	30,83	12,33
Ужин										
Шницель рыбный	80	60	116	87	9,71	7,28	3,9	2,93	9,04	6,78
Картофель отварной	120	80	142,46	94,97	2,34	1,56	5,28	3,52	18,3	12,2
Хлеб йодированный	20	20	48,93	48,93	1,6	1,6	0,31	0,31	9,75	9,75
Чай с сахаром	200	180	55,6	50,09	0,86	0,77	1,26	1,13	13,28	11,96
	2025	1595	2218,68	1724,97	77,09	62,24	75,94	59,69	267,61	202,88