

Утверждаю

Заведующий МБ ДОУ № 9

Гатченко Елена
Александровна

Подписано цифровым
подписью: Гатченко Елена
Александровна

Гатченко Е.А.

МЕНЮ НА 19.12.2024г

	Выход блюда		Энергетическая ценность (ккал)		белки		жиры		углеводы	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
Завтрак										
Молочно рисовая каша с маслом	250	200	213,9	179,8	6,6	5,9	6,1	5,5	28,5	17,5
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
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	144,05	86,43	4,97	2,98	5,27	4,8	21,48	10,9
Котлета мясная	80	60	342,44	298,15	19,89	16,85	19,46	16,4	29,9	16,6
Макароны с маслом	120	100	220,25	165,18	7,8	6,1	6,31	4,73	31,08	23,31
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	180	136	136	0,6	0,6	0,4	0,4	32,6	32,6
Полдник										
Кефир	180	150	101,43	84,53	5,31	4,43	5,72	4,77	7,34	6,12
Печенье овсяное	10	10	41,27	41,27	0,77	0,77	1,57	1,57	6,17	6,17
Ужин										
Сладкая пшеничная каша с маслом	200	150	213,9	179,8	6,6	5,9	6,1	5,5	28,5	17,5
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
	1910	1550	2004,12	1624,03	85,67	65,48	70,65	59,64	274,78	206,54