

Утверждаю

Заведующий МБ ДОУ № 9

Гатченко Елена Александровна

Подписано цифровой подписью: Гатченко Елена Александровна

Гатченко Е.А.

МЕНЮ НА 26.05.2025г

	Выход блюда		Энергетическая ценность (ккал)		белки		жиры		углеводы	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
Завтрак										
Омлет	80	60	69,5	52,13	4,73	3,55	4,23	3,17	2,71	2,03
Горошек зеленый	50	40	31,79	26,5	2,33	1,94	0,29	0,24	4,92	4,1
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
Сыр	5	5	30,93	30,93	2,02	2,02	2,48	2,48	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
Банан	100	100	44	44	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8
Обед										
Борщ со сметаной	250	150	180,5	160,1	5,5	4,9	6,1	5,8	18,9	14,1
Тефтели мясные	80	60	245	183,75	10,63	7,97	16,86	12,65	22,22	16,67
Пшённая каша с маслом	120	100	52,44	34,96	0,84	0,56	3,64	2,43	5,42	3,6
Помидор солёный	60	40	52,44	34,96	0,84	0,56	3,64	2,43	5,42	3,6
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	150	102,46	85,39	0,86	0,72	1,26	1,05	26,71	22,26
Полдник										
Кефир	200	150	136	136	0,6	0,6	0,4	0,4	32,6	32,6
Батон со сгущенным молоком	50	50	41,27	41,27	0,77	0,77	1,57	1,57	6,17	6,17
Ужин										
Молочно рисовая 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
	2035	1625	2138,81	1717,7	82,75	66,9	75,95	61,96	273,02	223,43