

Утверждаю

Заведующий МБ ДОУ № 9

Гатченко Елена Александровна

Подписано цифровой подписью: Гатченко Елена Александровна

Гатченко Е.А.

МЕНЮ НА 20.03.2024г

	Выход блюда		Энергетическая ценность (ккал)		белки		жиры		углеводы	
Завтрак	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
Сырники со сметаной	40	30	215,3	142,63	6,21	3,44	7,92	5,66	35,6	22,35
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 сахаром	200	180	55,6	50,09	0,86	0,77	1,26	1,13	13,28	11,96
Обед										
Суп гороховый	250	150	135	81	1,87	1,12	3,12	1,87	10,88	6,53
Котлета рубленая	80	60	201	175,87	11,5	10,06	7,13	6,24	2,29	2
Пшеничная каша с маслом	100	80	142,09	94,73	5,65	3,77	5,28	3,52	22,02	14,68
Салат из свежей капусты	60	50	220,25	165,18	7,8	6,1	6,31	4,73	31,08	23,31
Хлеб пшеничный	25	10	61,16	48,93	2	1,6	0,39	0,31	12,18	9,75
Хлеб ржаной	50	40	99,18	79,34	3,6	2,88	0,83	0,66	19,57	15,65
Компот из сухофруктов	180	150	136	102	0,6	0,45	0,4	0,3	32,6	24,45
Полдник										
Молоко кипяченое	200	180	205,32	170,74	9,28	8,58	9,82	9,08	18,8	14,08
Батон со сгущенным молоком	50	30	206,32	82,53	3,83	1,53	7,84	3,14	30,83	12,33
Ужин										
Молочно геркулесовый суп с маслом	250	200	205,1	198,5	7,5	7,1	9	8,4	25,5	22,1
Хлеб йодированный	20	10	48,93	24,47	1,6	0,8	0,31	0,16	9,75	4,88
Какао с молоком	200	180	195,5	180,4	9	7,65	8,9	8,1	29,9	26,5
Яблоко	100	100	52,8	52,8	0,48	0,48	0,48	0,48	11,76	11,76
	1720	1390	2117,27	1623,16	74,36	59,98	74,02	59,43	290,87	216,59