

Утверждаю

Заведующий МБ ДОУ № 9

Гатченко Елена
Александровна

Подписано цифровой
подписью: Гатченко Елена
Александровна
Гатченко Е.А.

МЕНЮ НА 05.12.2024г

	Выход блюда		Энергетическая ценность (ккал)		белки		жиры		углеводы	
Завтрак	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
Оладьи со сгущенным молоком	100	70	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
Сыр	15	10	46,39	30,93	3,03	2,02	3,73	2,48	0,09	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	39,6	0,4	0,36	0,4	0,36	9,8	8,82
Обед										
Свекольник со сметаной	250	150	144,05	86,43	4,97	2,98	5,27	4,8	21,48	10,9
Запеканка мясная с макаронными изделиями	200	160	342,44	298,15	19,89	16,85	19,46	16,4	29,9	16,6
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
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										
Молочно геркулесовая каша с маслом	250	200	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