

Утверждаю

Заведующий МБ ДОУ № 9

Гатченко Елена  
Александровна

Подписано цифровой  
подписью: Гатченко  
Елена Александровна

Гатченко Е.А.

МЕНЮ НА 20.02.2024г

|                                | Выход<br>блюда |      | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |         | белки |       | жиры  |       | углеводы |        |
|--------------------------------|----------------|------|--------------------------------------|---------|-------|-------|-------|-------|----------|--------|
|                                | сад            | ясли | сад                                  | ясли    | сад   | ясли  | сад   | ясли  | сад      | ясли   |
| <b>Завтрак</b>                 |                |      |                                      |         |       |       |       |       |          |        |
| Сельдь с луком                 | 50             | 30   | 230,3                                | 201,5   | 7,5   | 7,1   | 9     | 8,2   | 24,5     | 21,1   |
| Ячневая каша с<br>маслом       | 120            | 80   | 142,09                               | 94,73   | 5,65  | 3,77  | 5,28  | 3,52  | 22,02    | 14,68  |
| Батон                          | 30             | 25   | 73,4                                 | 61,16   | 2,4   | 2     | 0,46  | 0,39  | 14,62    | 12,18  |
| Яблоко                         | 100            | 100  | 44                                   | 44      | 0,4   | 0,4   | 0,4   | 0,4   | 9,8      | 9,8    |
| 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  |
|                                |                |      |                                      |         |       |       |       |       |          |        |
| <b>Обед</b>                    |                |      |                                      |         |       |       |       |       |          |        |
| Суп перловый                   | 250            | 150  | 144,05                               | 86,43   | 4,97  | 2,98  | 5,27  | 4,8   | 21,48    | 10,9   |
| Ленивые голубцы                | 80             | 65   | 183                                  | 160,13  | 9,85  | 8,62  | 9,24  | 8,09  | 12,56    | 10,99  |
| Картофель отварной<br>с маслом | 120            | 90   | 120,5                                | 87,6    | 5,5   | 4,8   | 4,07  | 3,05  | 19,9     | 12,78  |
| Хлеб пшеничный                 | 50             | 40   | 48,93                                | 24,47   | 1,6   | 0,8   | 0,31  | 0,16  | 9,75     | 4,88   |
| Хлеб ржаной                    | 40             | 30   | 99,18                                | 79,34   | 3,6   | 2,88  | 0,83  | 0,66  | 19,57    | 15,65  |
| Компот из<br>сухофруктов       | 180            | 150  | 102,46                               | 85,39   | 0,86  | 0,72  | 1,26  | 1,05  | 26,71    | 22,26  |
|                                |                |      |                                      |         |       |       |       |       |          |        |
| <b>Полдник</b>                 |                |      |                                      |         |       |       |       |       |          |        |
| Молоко кипяченое               | 200            | 200  | 171,4                                | 171,4   | 6,5   | 6,5   | 3,72  | 3,72  | 30,24    | 30,24  |
| Батон со сгущенным<br>молоком  | 50             | 30   | 105,3                                | 65,45   | 5,5   | 3,5   | 2,5   | 1,1   | 25,5     | 20,8   |
|                                |                |      |                                      |         |       |       |       |       |          |        |
| <b>Ужин</b>                    |                |      |                                      |         |       |       |       |       |          |        |
| Сырники со<br>сметаной         | 170            | 150  | 230,3                                | 201,5   | 7,5   | 7,1   | 9     | 8,2   | 24,5     | 21,1   |
| 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   |
|                                | 2005           | 1616 | 1840,42                              | 1341,29 | 65,99 | 53,89 | 65,12 | 50,16 | 269,46   | 194,63 |