

Утверждаю

Заведующий МБ ДОУ № 9

Гатченко Елена
Александровна

Подписано цифровой
подписью: Гатченко Е.А.
Александровна

МЕНЮ НА 12.09.2024г

	Выход блюда		Энергетическая ценность (ккал)		белки		жиры		углеводы	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
Завтрак										
Рыба тушеная с овощами	80	60	116	87	9,71	7,28	3,9	2,93	9,04	6,78
Пшённая каша с маслом	80	70	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
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	135	81	1,87	1,12	3,12	1,87	10,88	6,53
Жаркое по домашнему	200	160	342,44	298,15	19,89	16,85	19,46	16,4	29,9	16,6
Овощи свежие свежий	60	40	6,6	4,4	0,3	0,2	0,06	0,04	1,14	0,76
Хлеб пшеничный	50	30	61,16	48,93	2	1,6	0,39	0,31	12,18	9,75
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	150	102,46	85,39	0,86	0,72	1,26	1,05	26,71	22,26
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
Яблоко	100	90	44	39,6	0,4	0,36	0,4	0,36	9,8	8,82
Ужин										
Молочный суп с макаронными изделиями с маслом	250	200	213,9	179,8	6,6	5,9	6,1	5,5	28,5	17,5
Хлеб йодированный	20	10	99,18	79,34	3,6	2,88	0,83	0,66	19,57	15,65
Какао с молоком	200	180	195,5	180,4	9	7,65	8,9	8,1	29,9	26,5
	1843	1525	2117,27	1623,16	74,36	59,98	74,02	59,43	290,87	216,59