



Утверждаю
Заведующий МАДОУ
Ташлинский детский
сад «Ёлочка»



О. А. Филипчак

МЕНЮ « 16 » февраля 20 24

(№ 9 день примерного 10 дневного меню горячего завтрака, обеда, полдника на 2023-2024 год)

| 9 | Наименование продуктов | Химический состав | | | | Калорийность, ккал |
|---|------------------------------|-------------------|-------|-------|--------|-----------------------|
| | | выход | Б | Ж | У | |
| Завтрак | Омлет натуральный | 80 | 7,05 | 12,6 | 1,42 | 147,76 |
| | Бутерброд с маслом | 30/5 | 2,14 | 6,8 | 13,16 | 122,4 |
| | Чай с молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 |
| | 2 завтрак яблоко | 100 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 35,2 |
| Обед | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,52 | 5,33 | 8,65 | 88,89 |
| | Тефтели | 65 | 8,56 | 8,56 | 7,9 | 144,19 |
| | Соус томатный | 30 | 0,16 | 1,1 | 1,57 | 16,85 |
| | Макароны отварные | 150 | 5,38 | 4,88 | 32,75 | 196,75 |
| | Кисель из концентрата | 180 | 0,5 | 0 | 25,1 | 102,4 |
| | Хлеб пшеничный и | 30 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 4,25 | 0,8 | 11,13 | 130,5 |
| Полдник | Сдоба обыкновенная | 70 | 5,5 | 4,28 | 41,18 | 225,17 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,04 | 0,012 | 8,39 | 33,57 |
| Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник= | | | 42,04 | 47,52 | 197,46 | 1450,68 |