



Утверждаю:
Заведующий МАДОУ №9
Т.А. Михамедьярова

30 октября 2023г.

| | <i>ясли</i> | | <i>дошкольники</i> | |
|--|------------------|-------------------------------|--------------------|-------------------------------|
| <i>Завтрак 8-00</i> | выход блюда в гр | энергетическая ценность в кал | выход блюда в гр | энергетическая ценность в кал |
| Каша - ассорти | 100 | 97,40 | 180 | 175,32 |
| Чай с молоком | 180 | 52,40 | 200 | 58,29 |
| Батон | 30 | 65,10 | 30 | 65,10 |
| Яйца вареные | 40 | 58,50 | 40 | 58,50 |
| итого за завтрак | 350 | 273,40 | 450 | 377,36 |
| <i>Второй завтрак 10-00</i> | | | | |
| Сок | 100 | 70 | 100 | 70 |
| Обед 12-00 | | | | |
| Салат из свёклы с изюмом | 40 | 43,70 | 60 | 65,40 |
| Суп из овощей с зелёным горошком со сметаной | 180 | 69,40 | 200 | 77,03 |
| Гуляш из отварной говядины | 60 | 91,10 | 80 | 121,16 |
| Рис отварной с овощами | 120 | 110,7 | 150 | 139,63 |
| Кисель | 150 | 68,8 | 160 | 72,80 |
| Хлеб пшеничный/ Хлеб ржаной | 40 | 75,70 | 50 | 99,20 |
| итого за обед | 590 | 459,40 | 700 | 575,22 |
| <i>Полдник 15-00</i> | | | | |
| Салат из моркови и яблок | 40 | 40,60 | 60 | 56,60 |
| Йогурт | 150 | 142,5 | 180 | 164,9 |
| Ватрушка с творогом | 60 | 135,60 | 60 | 135,60 |
| Хлеб пшеничный | 10 | 23,50 | 20 | 47,0 |
| итого за полдник | 260 | 342,20 | 320 | 404,40 |
| Итого за день | 1300 | 1145 | 1570 | 1426,98 |