

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ №9

Т.А. Мухамедьярова

22 ноября 2023г.



<b>Завтрак 8-00</b>	<b>ясли дошкольники</b>			
	<b>выход блюда в гр</b>	<b>энергетическая ценность в кал</b>	<b>выход блюда в гр</b>	<b>энергетическая ценность в кал</b>
Каша рисовая	130	93,8	180	129,44
Чай с молоком	180	52,4	200	58,29
Батон	30	65,1	30	65,1
Яйца варёные	20	29,25	20	29,25
<b>итого за завтрак</b>	<b>360</b>	<b>240,55</b>	<b>430</b>	<b>282,08</b>
<b>Второй завтрак 10-00</b>				
Йогурт	150	142,5	180	164,9
<b>Обед 12-00</b>				
Уха рыбацкая	150	53,5	200	74,1
Кнели из говядины с соусом сметанным	70	108,1	85	146,1
Сложный гарнир	120	88,6	150	110,04
Компот из свежих яблок	150	90,2	180	108,24
Хлеб пшеничный	20	47	30	70,5
Хлеб ржаной	20	34,97	30	52,2
<b>итого за обед</b>	<b>530</b>	<b>422,37</b>	<b>675</b>	<b>561,18</b>
<b>Полдник 15-00</b>				
Салат из моркови с зелёным горошком	40	33,9	60	50,8
Пирожки с печенью и рисом	70	176,86	70	176,86
Хлеб ржаной	10	17,4	30	52,2
Сок фруктовый	180	85,8	200	95,33
<b>итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>313,96</b>	<b>360</b>	<b>375,19</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1340</b>	<b>1119,38</b>	<b>1645</b>	<b>1383,35</b>