

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ №9

Т.А. Мухамедьярова

25 декабря 2023г.

<b>Завтрак 8-00</b>	<b>ясли</b>		<b>дошкольники</b>	
	выход блюда в гр	энергетическая ценность в кал	выход блюда в гр	энергетическая ценность в кал
Каша -ассорти	100	97,4	180	175,92
Чай с молоком	180	52,4	200	58,29
Батон	30	65,1	30	65,1
Яйца вареные	20	29,25	20	29,25
<b>итого за завтрак</b>	<b>330</b>	<b>244,15</b>	<b>430</b>	<b>328,56</b>
<b>Второй завтрак 10-00</b>				
Сок	150	105	180	126
<b>Обед 12-00</b>				
Салат из свёклы с изюмом	40	43,7	60	65,4
Суп из овощей с зелёным горошком	180	69,4	200	77,03
Гуляш из отварной говядины	60	91,1	80	121,16
Рис отварной с овощами	120	110,7	150	139,63
Хлеб пшеничный	10	23,5	20	47
Хлеб ржаной	30	52,2	30	52,2
Кисель витаминизированный	150	68,8	160	72,8
<b>итого за обед</b>	<b>590</b>	<b>459,4</b>	<b>700</b>	<b>575,22</b>
<b>Полдник 15-00</b>				
Салат из моркови и яблок	40	40,6	60	56,6
Ватрушка с творогом	60	135,6	60	135,6
Хлеб пшеничный	10	23,5	20	47
Йогурт	150	137,25	180	164,7
<b>итого за полдник</b>	<b>260</b>	<b>336,95</b>	<b>320</b>	<b>403,9</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1330</b>	<b>1145,5</b>	<b>1630</b>	<b>1433,68</b>