

МАОУ СОШ №9 имени П. А. Соляпина г.Балашов

УТВЕРЖДАЮ

02.06.2025

Возрастная категория: 2-3года

Длительность пребывания воспитанников в детском саду:

10,5ч

12,0 ч

| Прием<br>пищи                  | Наименование блюда               | Вес<br>блюда | Энергетич<br>еская<br>ценность | Вес<br>блюда | Энергетич<br>еская<br>ценность |
|--------------------------------|----------------------------------|--------------|--------------------------------|--------------|--------------------------------|
| Завтрак                        | Каша молочная геркулесовая       | 150          | 134,93                         | 150          | 134,93                         |
|                                | Чай с сахаром                    | 180          | 28,10                          | 180          | 28,10                          |
|                                | Вафля                            | 20           | 184,00                         | 20           | 184,00                         |
| <b>Итого на завтрак</b>        |                                  | <b>350</b>   | <b>347,03</b>                  | <b>350</b>   | <b>347,03</b>                  |
| Второй<br>завтрак              | Яблоко                           | 100          | 44,40                          | 100          | 44,40                          |
| <b>Итого на второй завтрак</b> |                                  | <b>100</b>   | <b>44,40</b>                   | <b>100</b>   | <b>44,40</b>                   |
| Обед                           | Суп гречневый                    | 150          | 76,24                          | 150          | 76,24                          |
|                                | Плов из птицы<br>Салат из свеклы | 110/30       | 250,42/36,9                    | 110/30       | 250,42/36,9                    |
|                                | Компот из сухофруктов            | 150          | 80,00                          | 150          | 80,00                          |
|                                | Хлеб пшеничный                   | 25           | 67,00                          | 25           | 67,00                          |
|                                | Хлеб ржаной                      | 25           | 60,00                          | 25           | 60,00                          |
| <b>Итого на обед</b>           |                                  | <b>490</b>   | <b>570,50</b>                  | <b>490</b>   | <b>570,50</b>                  |
| Полдник                        | Чай с сахаром                    | 160          | 28,10                          | 160          | 28,10                          |
|                                | Бутерброд с м/с и сыром          | 40           | 129,40                         | 40           | 129,40                         |
| <b>Итого на полдник</b>        |                                  | <b>200</b>   | <b>157,50</b>                  | <b>200</b>   | <b>157,50</b>                  |
| Ужин                           | Суп молочный вермишелевый        |              |                                | 180          | 158,71                         |
|                                | Чай с сахаром                    |              |                                | 180          | 28,10                          |
|                                | Хлеб пшеничный                   |              |                                | 30           | 135,00                         |
| <b>Итого на ужин</b>           |                                  |              |                                | <b>400</b>   | <b>321,81</b>                  |
| <b>Итого за день</b>           |                                  | <b>1140</b>  | <b>1119,43</b>                 | <b>1540</b>  | <b>1441,30</b>                 |
|                                |                                  |              |                                |              |                                |

УТВЕРЖДАЮ

02.06.25

Возрастная категория: 3-6 лет

Длительность пребывания воспитанников в детском саду:

10,5 ч

12,0 ч

| Прием пищи              | Наименование блюда         | Вес блюда | Энергетическая ценность | Вес блюда | Энергетическая ценность |
|-------------------------|----------------------------|-----------|-------------------------|-----------|-------------------------|
| Завтрак                 | Каша молочная геркулесовая | 180       | 203,25                  | 180       | 203,25                  |
|                         | Чай с сахаром              | 200       | 54,56                   | 200       | 54,56                   |
|                         | Вафля                      | 20        | 100                     | 20        | 100                     |
| Итого на завтрак        |                            | 400       | 357,81                  | 400       | 357,81                  |
| Второй завтрак          | Яблоко                     | 100       | 44,40                   | 100       | 44,40                   |
| Итого на второй завтрак |                            | 100       | 44,40                   | 100       | 44,40                   |
| Обед                    | Суп гречневый              | 180       | 98,2                    | 180       | 98,2                    |
|                         | Плов из птицы              | 140/30    | 448,2/45,6              | 140/30    | 448,2/45,6              |
|                         | Салат из свеклы            |           |                         |           |                         |
|                         | Компот из сухофруктов      | 200       | 101,7                   | 200       | 101,7                   |
|                         | Хлеб пшеничный             | 30        | 100,00                  | 30        | 100,00                  |
|                         | Хлеб ржаной                | 30        | 80,00                   | 30        | 80,00                   |
| Итого на обед           |                            | 610       | 873,7                   | 610       | 873,7                   |
| Полдник                 | Чай с сахаром              | 200       | 54,56                   | 200       | 54,56                   |
|                         | Бутерброд с м/с и сыром    | 40        | 129,4                   | 40        | 129,4                   |
| Итого на полдник        |                            | 240       | 183,95                  | 240       | 183,95                  |
| Ужин                    | Суп молочный вермишелевый  |           |                         | 200       | 173,2                   |
|                         | Чай с сахаром              |           |                         | 200       | 54,56                   |
|                         | Хлеб пшеничный             |           |                         | 50        | 140,9                   |
| Итого на ужин           |                            |           |                         | 450       | 368,66                  |
| Итого за день           |                            | 1350      | 1459,87                 | 1800      | 1828,53                 |
|                         |                            |           |                         |           |                         |