



Утверждаю:  
Директор МБОУ  
«Центр образования №9»  
Е.А.Кулагина

## МЕНЮ 10 марта 2026 г \_\_\_\_\_

| №  | Наименование блюда               | Выход (вес пор/гр) |      | Энергетическая<br>ценность (Ккал) |      |
|----|----------------------------------|--------------------|------|-----------------------------------|------|
|    |                                  | Сад                | Ясли | Сад                               | Ясли |
|    | <b>1. Завтрак</b>                |                    |      |                                   |      |
| 1. | Макароны с сыром                 | 80                 | 65   | 164                               | 133  |
| 2. | Чай сладкий                      | 170                | 150  | 80                                | 48   |
| 3. | Булка с маслом                   | 30/7               | 25/7 | 127                               | 92   |
|    |                                  |                    |      |                                   |      |
|    |                                  |                    |      |                                   |      |
|    | <b>2. Завтрак</b>                |                    |      |                                   |      |
|    |                                  |                    |      |                                   |      |
| 1. | Сок                              | 108                | 80   | 41                                | 30   |
|    |                                  |                    |      |                                   |      |
|    | <b>Обед</b>                      |                    |      |                                   |      |
| 1. | Суп картофельный с крупой ( рис) | 200                | 180  | 205                               | 194  |
| 2. | Овощи тушеные (капуста тушеная)  | 150                | 130  | 115                               | 88   |
| 3. | Мясо отварное                    | 30                 | 25   | 124                               | 113  |
| 4. | Напиток из плодов шиповника      | 160                | 150  | 58                                | 48   |
| 5. | Хлеб ржаной                      | 40                 | 32   | 78                                | 58   |
|    |                                  |                    |      |                                   |      |
|    | <b>Уплотненный полдник</b>       |                    |      |                                   |      |
|    |                                  |                    |      |                                   |      |
| 1. | Каша гречневая молочная          | 200                | 180  | 208                               | 174  |
| 2. | Булка                            | 20                 | 15   | 52                                | 39   |
| 3. | Йогурт                           | 127                | 100  | 99                                | 78   |
| 4. | Пряник                           | 30                 | 25   | 124                               | 104  |
|    |                                  |                    |      |                                   |      |
|    |                                  |                    |      | 1475                              | 1199 |