



Утверждаю

Заведующий МАДОУ д/с № 9 «Ягодка»

Г.А. Киевская

Дата _____

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: 9 четверг

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Завтрак 1							
Суп молочный с крупой (рисовый)		180	4,3	4,9	16,5	132,5	101
Какао с молоком		200	3,3	3,2	12,5	99,2	416
Бутерброд с сыром		30	2,1	5,9	9	106,2	3
Итого за завтрак 1		410	9,7	14,0	38,0	337,9	
Завтрак 2							
Фрукты свежие (по сезону)		100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
Итого за завтрак 2		100	0,45	0,42	10,5	72,6	
Обед							
Консервы овощные закусочные (порциями) икра кабачковая		60	0,9	7	2,8	86,1	50
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной		180	1,6	2,5	8,5	57,7	110
Картофель тушеный с мясом		200	17,1	23,4	23,6	395,6	133
Компот из сушеных фруктов		200	0,3	0	18,0	71,0	394
Хлеб пшеничный		20	0,9	0,2	12	45,7	
Хлеб ржаной		30	1,1	0,4	13,8	48	
Итого за обед		690	21,9	33,5	78,7	704,1	
Полдник							
Кондитерское изделие		50	0,8	1,2	42,3	177	
Кисломолочный продукт		200	4,8	5	9	99	420
Итого за полдник		250	5,6	6,2	51,3	276	
Ужин							
Овощи натуральные свежие (солёные)		60	0,5	0,1	0,9	6	71
Рыба, запеченная в омлете		180	12,9	5,1	4,3	143,7	249
Чай с лимоном		200	0	0	9,6	41,8	686
Хлеб ржаной		20	0,7	0,2	9,2	32	
Хлеб пшеничный		20	0,9	0,2	12	45,7	
Итого за ужин		480	15,0	5,6	36,0	269,2	
Итого за день			52,65	59,72	214,5	1659,8	