

Утверждаю

Заведующий МАДОУ д/с № 9 «Ягодка»

Г.А. Киевская



Дата _____

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: 10 пятница

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Завтрак 1							
Каша овсяная «Геркулес» молочная жидкая		180	5,2	6,4	24,7	135,5	199
Чай с сахаром		200	0	0	7,6	32,4	411
Бутерброд с маслом		35	1,4	4,3	18	106,0	1
Итого за завтрак 1		415	6,6	10,7	50,3	273,9	
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							
Овощи натуральные свежие (соленые)		60	0,5	0,1	0,9	6	71
Суп картофельный с мясными фрикадельками		180	4,4	4,7	10,1	103,9	89
Макароны отварные с овощами		150	3,2	6,6	27,6	175,9	446
Печень, тушенная в соусе		50/30	7,7	9,5	7,7	167,3	261
Соки овощные, фруктовые, ягодные		180	0,9	0,2	18,2	82,8	418
Хлеб пшеничный		20	0,9	0,2	12	45,7	
Хлеб ржаной		30	1,1	0,4	13,8	48	
Итого за обед		700	18,7	21,7	90,3	629,6	
Полдник							
Ватрушка с повидлом		50	1,3	2,2	37,4	164,1	441
Молоко кипяченое		200	4,1	3,9	8,7	93,5	419
Итого за полдник		250	5,4	6,1	46,1	257,6	
Ужин							
Салат из белокочанной капусты		60	1	3,5	4,4	49,9	43
Пюре картофельное		150	3,1	4,5	19,8	157,5	339
Котлета мясная		70	8,6	7,5	1,9	117,9	236
Компот из сушеных фруктов		200	0,3	0	18,0	71,0	394
Хлеб ржаной		20	0,7	0,2	9,2	32	
Хлеб пшеничный		20	0,9	0,2	12	45,7	
Итого за ужин		520	14,6	15,9	65,3	454,0	
Итого за день			45,75	54,82	262,5	1687,7	