

Дата 20.04.2015

Утверждаю
Заведующий МАДОУ д/с № 9 «Ягодка»
Г.А. Киевская

Рацион: 3-7 лет

День: 2 среда

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества:			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Завтрак 1							
Каша пшённная молочная жидкая		180	16,1	15,7	43,9	386,9	199
Кофейный напиток с молоком		200	3,9	3,3	14,9	110,7	414
Бутерброд с маслом		35	1,4	4,3	18	106,0	1
Итого за завтрак 1		415	21,4	23,3	76,8	603,6	
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							
Салат из соленных огурцов с луком		60	0,5	3	1,4	34,9	20
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной		180	1,6	2,5	8,5	57,7	110
Плов по-узбекски		200	14,8	23,0	40,5	438,8	266
Кисель из сухих фруктов		200	0,3	0	22,9	87,0	239
Хлеб пшеничный		25	1,2	0,2	15	57,1	
Хлеб ржаной		30	1,1	0,4	13,8	48	
Итого за обед		695	19,5	29,1	102,1	723,5	
Полдник							
Коржики молочные		50	1,0	5,6	28,6	178,2	483
Молоко кипяченое		200	4,1	3,9	8,7	93,5	419
Итого за полдник		250	5,1	9,5	37,3	271,7	
Ужин							
Овощи натуральные свежие (соленные)		60	0,5	0,1	0,9	6	71
Котлеты или биточки рыбные		80	7,2	3,4	17,3	140,8	239
Пюре картофельное		150	3,1	4,5	19,8	137,5	339
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		530	12,4	8,4	68,8	403,8	
Итого за день			58,85	70,2	295,5	2075,2	