



Утверждаю

Заведующий МАДОУ д/с № 9 «Ягодка»

Г.А. Киевская

Дата _____

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: 4 четверг

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Омлет натуральный	180	13	16,3	3,0	267,9	237
	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	18,3	23,9	35,9	484,6	
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							
	Икра свекольная	60	1,4	2,6	6,9	57,2	55
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	3,4	2,6	13,8	97,5	90
	Жаркое по-домашнему	200	15,5	17,0	21,9	318,5	436
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	12,2	54,7	243
	Хлеб пшеничный	25	1,2	0,2	15	57,1	
	Хлеб ржаной	30	1,1	0,4	13,8	48	
	Итого за обед	675	22,7	22,9	83,6	633,3	
Полдник							
	Ватрушка с повидлом	50	1,3	2,2	37,4	161,1	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							
	Вареники ленивые отварные	170	18,9	13,9	27,8	286,1	244
	Молоко сгущенное	40	2,9	3,4	22,2	130,9	
	Чай с молоком	200	2,4	2,2	11,1	80,3	413
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,2	32	
	Хлеб пшеничный	20	0,9	0,2	12	45,7	
	Итого за ужин	450	25,8	19,9	82,3	575,0	
	Итого за день		72,65	73,22	258,4	2023,1	