

Утверждаю



Заведующий МАДОУ д/с № 9 «Ягодка»

Г.А. Киевская

Дата _____

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: 1 понедельник

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша манная молочная жидкая	180	5,2	5,3	28,6	135,5	199
	Чай с молоком	200	2,4	2,2	11,1	80,3	413
	Бутерброд с сыром	30	2,1	5,9	9	106,2	3
	Итого за завтрак 1	410	9,7	13,4	48,7	322,0	
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 (солёные)	60	0,5	0,1	0,9	6	71
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1,7	3,8	8,2	74,3	63
	Макароны отварные с маслом	150	3	4,1	31,9	165,2	219
	Тефтели (1 вариант)	70	8,3	11,0	7,9	174,1	461
	Компот из сушеных фруктов	200	0,3	0	18,0	71,0	394
	Хлеб пшеничный	25	1,2	0,2	15	57,1	
	Хлеб ржаной	30	1,1	0,4	13,8	48	
	Итого за обед	715	16,1	19,6	95,7	595,7	
Полдник							
	Булочка ванильная	50	1,4	4,7	24,2	152,2	450
	Кисломолочный продукт	200	4,8	5	9	99	420
	Итого за полдник	250	6,2	9,7	33,2	251,2	
Ужин							
	Запеканка картофельная с печенью, соус сметанный	200	18,1	8,4	36,4	339,3	100
		40	0,5	4,1	1,7	48,3	385
	Сок овощные, фруктовые, ягодные	180	0,9	0,2	18,2	82,8	418
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,2	32	
	Хлеб пшеничный	20	0,9	0,2	12	45,7	
	Итого за ужин	460	21,1	13,1	77,5	548,1	
	Итого за день		53,55	56,22	265,6	1789,6	