

Утверждаю

Заведующий МАДОУ д/с № 9 «Ягодка»

Г.А. Киевская



Дата \_\_\_\_\_

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: 5 пятница

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	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 сыром	30	2,1	5,9	9	106,2	3
	<b>Итого за завтрак 1</b>	<b>410</b>	<b>7,3</b>	<b>12,3</b>	<b>41,3</b>	<b>274,1</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
	<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>0,45</b>	<b>0,42</b>	<b>10,5</b>	<b>72,6</b>	
<b>Обед</b>							
	Консервы овощные закусочные (порциями) икра кабачковая	60	0,9	7	2,8	86,1	50
	Суп из овощей со сметаной	180	1,8	4,6	9,1	86,7	99
	Рыба запеченная с картофелем	200	12,9	6,4	31,0	259,0	264
	Кисель из сухих фруктов	200	0,3	0	22,9	87,0	239
	Хлеб пшеничный	20	0,9	0,2	12	45,7	
	Хлеб ржаной	30	1,1	0,4	13,8	48	
	<b>Итого за обед</b>	<b>690</b>	<b>17,9</b>	<b>18,6</b>	<b>91,6</b>	<b>612,5</b>	
<b>Полдник</b>							
	Крендель сахарный	50	1,2	4,5	33,0	184,6	443
	Кисломолочный продукт	200	4,8	5	9	99	420
	<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>6,0</b>	<b>9,5</b>	<b>42,0</b>	<b>283,6</b>	
<b>Ужин</b>							
	Овощи натуральные свежие (соленые)	50	0,4	0,1	0,8	5	71
	Омлет с зеленым горошком	200	12,7	12,5	13,8	267,9	232
	Сок фруктовый	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	
	<b>Итого за ужин</b>	<b>470</b>	<b>15,6</b>	<b>13,2</b>	<b>54,0</b>	<b>433,4</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>47,25</b>	<b>54,02</b>	<b>239,4</b>	<b>1676,3</b>	