

Утверждаю

Заведующий МАДОУ д/с № 9 «Ягодка»

Г.А. Киевская



Дата _____

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: 3 среда

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша пшеничная молочная жидкая	180	4,8	5,3	24,7	135,5	199
	Какао с молоком	200	3,3	3,2	12,5	99,2	416
	Бутерброд с сыром	30	2,1	5,9	9	106,2	3
	Итого за завтрак 1	410	10,2	14,4	46,2	340,9	
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							
	Салат витаминный	60	0,7	2,7	7,1	55,7	41
	Рассольник домашний со сметаной	180	2,1	2,5	12,8	79,7	81
	Каша гречневая вязкая	150	3,2	4,7	26,7	152,0	200
	Котлеты рубленые из птицы	80	9,9	11,1	13,4	189,5	322
	Сок овощные, фруктовые, ягодные	180	0,8	0,2	16,6	80,3	418
	Хлеб пшеничный	25	1,2	0,2	15	57,1	
	Хлеб ржаной	30	1,1	0,4	13,8	48	
	Итого за обед	705	19,0	21,8	105,4	662,3	
Полдник							
	Кондитерские изделия	50	0,8	1,2	42,3	177	
	Кисломолочный продукт	200	4,8	5	9	99	420
	Итого за полдник	250	5,6	6,2	51,3	276	
Ужин							
	Овощи натуральные свежие (соленые)	50	0,4	0,1	0,8	5	71
	Капуста тушенная с мясом	200	11,5	10,6	17,8	203,3	346
	Чай полусладкий	200	0	0	4,9	20,9	264
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,2	32	
	Хлеб пшеничный	20	0,9	0,2	12	45,7	
	Итого за ужин	490	13,5	11,1	44,7	306,9	
	Итого за день		48,75	53,92	258,1	1658,7	