

Утверждаю

Заведующий МАДОУ д/с № 9 «Ягодка»

Г.А. Киевская



Дата _____

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: 2 вторник

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	160/20	16,1	15,7	43,9	386,9	366
	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 соленых 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 (соленые)	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	70,72	295,5	2075,2	