



Утверждаю

Заведующий МАДОУ д/с № 9 «Ягодка»

Г.А. Киевская

Дата _____

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: 8 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
	Чай с сахаром	200	0	0	7,6	32,4	411
	Бутерброд с маслом	35	1,4	4,3	18	106,0	1
	Итого за завтрак 1	415	6,2	9,6	50,3	273,9	
Завтрак 2							
	Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,5	0,1	10,1	46	418
	Итого за завтрак 2	100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед							
	Салат из свеклы отварной	60	0,8	3,3	4,1	52,5	52
	Суп картофельный с бобовыми с мясом	180	5,3	6,6	15,5	145,7	87
	Каша гречневая вязкая	150	3,2	4,7	26,7	152,0	200
	Биточки паровые	80	10,2	10,1	8,6	174,1	306
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	12,2	54,7	243
	Хлеб пшеничный	20	0,9	0,2	12	45,7	
	Хлеб ржаной	30	1,1	0,4	13,8	48	
	Итого за обед	700	21,6	25,4	92,9	672,7	
Полдник							
	Булочка ванильная	50	1,4	4,7	24,2	152,2	450
	Молоко кипяченое	200	4,1	3,9	8,7	93,5	419
	Итого за полдник	250	5,5	8,6	32,9	245,7	
Ужин							
	Сырники с морковью	180	17,6	18,3	31,9	368,1	247
	Молоко сгущенное	40	2,9	3,4	22,2	130,9	
	Кисель из шиповника	200	0,4	0,2	22,2	91,7	239
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,2	32	
	Хлеб пшеничный	20	0,9	0,2	12	45,7	
	Итого за ужин	460	22,5	22,3	97,5	668,4	
	Итого за день		56,3	66,0	283,7	1906,7	