

Утверждаю

Заведующий МАДОУ д/с № 9 «Ягодка»

Г.А. Киевская



Дата \_\_\_\_\_

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: 7 вторник

| Приём пищи       | Наименование блюда                   | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|--------------------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
|                  |                                      |            | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                         |             |
| <b>Завтрак 1</b> |                                      |            |                  |              |              |                         |             |
|                  | Каша ячневая молочная жидкая         | 180        | 5,4              | 5,5          | 26,3         | 190,2                   | 199         |
|                  | Кофейный напиток с молоком           | 200        | 3,9              | 3,3          | 14,9         | 110,7                   | 414         |
|                  | Бутерброд с сыром                    | 30         | 2,1              | 5,9          | 9            | 106,2                   | 3           |
|                  | <b>Итого за завтрак 1</b>            | <b>410</b> | <b>11,4</b>      | <b>14,7</b>  | <b>50,2</b>  | <b>407,1</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>      |                                      |            |                  |              |              |                         |             |
|                  | Икра морковная                       | 60         | 1,3              | 2,6          | 6,5          | 52,8                    | 55          |
|                  | Рассольник ленинградский со сметаной | 180        | 1,6              | 3,9          | 11,6         | 92,6                    | 82          |
|                  | Пюре картофельное                    | 150        | 3,1              | 4,5          | 19,8         | 137,5                   | 339         |
|                  | Котлеты рубленые из птицы,           | 70         | 8,5              | 8,8          | 12,0         | 159,0                   | 322         |
|                  | Напиток из плодов шиповника          | 200        | 0,4              | 0,2          | 17,3         | 75,7                    | 417         |
|                  | 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>710</b> | <b>16,9</b>      | <b>20,6</b>  | <b>93,0</b>  | <b>611,3</b>            |             |
| <b>Полдник</b>   |                                      |            |                  |              |              |                         |             |
|                  | Пирожки печеные с повидлом           | 50         | 0,9              | 0,9          | 28,5         | 115,9                   | 451         |
|                  | Пирожки печеные с повидлом           | 200        | 4,8              | 5            | 9            | 99                      | 420         |
|                  | <b>Итого за полдник</b>              | <b>250</b> | <b>5,7</b>       | <b>5,9</b>   | <b>37,5</b>  | <b>214,9</b>            |             |
| <b>Ужин</b>      |                                      |            |                  |              |              |                         |             |
|                  | Овощи натуральные свежие (соленые)   | 60         | 0,5              | 0,1          | 0,9          | 6                       | 71          |
|                  | Каша рисовая рассыпчатая             | 150        | 2,6              | 3,5          | 34,1         | 170,9                   | 332         |
|                  | Суфле из рыбы                        | 80         | 8,3              | 6,1          | 12,7         | 162,1                   | 264         |
|                  | 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                    |             |
|                  | <b>Итого за ужин</b>                 | <b>530</b> | <b>13,0</b>      | <b>10,1</b>  | <b>78,5</b>  | <b>458,5</b>            |             |
|                  | <b>Итого за день</b>                 |            | <b>47,45</b>     | <b>51,72</b> | <b>269,7</b> | <b>1764,4</b>           |             |