

Дата 02.06.2025

Утверждаю
Заведующий МАДОУ д/с № 9 «Ягодка»
Г.А. Киевская



Рацион: 3-7 лет

День: 6 понедельник

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
Каша пшеничная молочная жидкая		180	5	5,1	27,2	126,4	199
Какао с молоком		200	3,3	3,2	12,5	99,2	416
Бутерброд с маслом		35	1,4	4,3	18	106,0	1
Итого за завтрак 1		415	9,7	12,6	57,7	331,6	
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							
Овощи натуральные свежие (по сезону)		60	0,5	0,1	0,9	6	71
Борщ с капустой и картофелем со сметаной		180	1,7	3,8	8,2	74,3	63
Ругу из птицы		200	21,8	23,0	23,2	376,1	702
Соки овощные, фруктовые, ягодные		180	0,9	0,2	18,2	82,8	418
Хлеб пшеничный		20	0,9	0,2	12,0	45,7	
Хлеб ржаной		30	1,1	0,4	13,8	48	
Итого за обед		670	26,9	27,7	76,3	632,9	
Полдник							
Кондитерские изделия		50	0,8	1,2	42,3	177	
Кондитерское изделие		200	4,1	3,9	8,7	93,5	419
Итого за полдник		250	4,9	5,1	51,0	270,5	
Ужин							
Макароны отварные с овощами		150	3,2	6,6	27,6	175,9	446
Суфле из печени		80	9,8	6,4	15,0	178,1	171
Чай полусладкий		200	0	0	4,9	20,9	264
Хлеб ржаной		20	0,7	0,2	9,2	32,0	
Хлеб пшеничный		20	0,9	0,2	12	45,7	
Итого за ужин		470	14,6	13,4	68,7	452,6	
Итого за день			56,55	59,22	264,2	1760,2	