

Дата 13.06.2025

Утверждаю

Заведующий МАДОУ д/с № 9 «Ягодка»

Г.А. Киевская

Рацион: 3-7 лет

День: 7 вторник

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Завтрак 1							
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
Итого за завтрак 1		410	11,4	14,7	50,2	407,1	
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							
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 рубленные 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	
Итого за обед		710	16,9	20,6	93,0	611,3	
Полдник							
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
Итого за полдник		250	5,7	5,9	37,5	214,9	
Ужин							
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	
Итого за ужин		530	13,0	10,1	78,5	458,5	
Итого за день			47,45	51,72	269,7	1764,4	