

Дата 24.06.2025



Заведующий МАДОУ д/с № 9 «Ягодка»

Г.А. Киевская

Утверждаю

Рацион: 3-7 лет

День: 8 среда

| Приём пищи                             | Наименование<br>блюда | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |      |               | Энерге-<br>тическая<br>ценность | №<br>рецеп-<br>туры |
|----------------------------------------|-----------------------|--------------|------------------|------|---------------|---------------------------------|---------------------|
|                                        |                       |              | Белки            | Жиры | Угле-<br>воды |                                 |                     |
|                                        |                       |              |                  |      |               |                                 |                     |
| Завтрак 1                              |                       |              |                  |      |               |                                 |                     |
| Каша пшенная 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<br>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                          |                     |