

Дата 18.08.2025

Заведующий МАДОУ д/с № 9 «Ягодка»

Утверждаю

Г.А. Киевская

Рацион: 3-7 лет

День: 1 понедельник

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ ре- цеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Завтрак 1							
Каша манная молочная жидкая		180	5,2	5,3	28,6	135,5	199
Чай с молоком		200	2,4	2,2	11,1	80,3	413
Бутерброд с сыром		30	2,1	5,9	9	106,2	3
Итого за завтрак 1		410	9,7	13,4	48,7	322,0	
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 (солёные)		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
Макароны отварные с маслом		150	3	4,1	31,9	165,2	219
Тефтели (1 вариант)		70	8,3	11,0	7,9	174,1	461
Компот из сушеных фруктов		200	0,3	0	18,0	71,0	394
Хлеб пшеничный		25	1,2	0,2	15	57,1	
Хлеб ржаной		30	1,1	0,4	13,8	48	
Итого за обед		715	16,1	19,6	95,7	595,7	
Полдник							
Булочка ванильная		50	1,4	4,7	24,2	152,2	450
Кисломолочный продукт		200	4,8	5	9	99	420
Итого за полдник		250	6,2	9,7	33,2	251,2	
Ужин							
Запеканка картофельная с печенью, соус сметанный		200 40	18,1 0,5	8,4 4,1	36,4 1,7	339,3 48,3	100 385
Сок овощные, фруктовые, ягодные		180	0,9	0,2	18,2	82,8	418
Хлеб ржаной		20	0,7	0,2	9,2	32	
Хлеб пшеничный		20	0,9	0,2	12	45,7	
Итого за ужин		460	21,1	13,1	77,5	548,1	
Итого за день			53,55	56,22	265,6	1789,6	