

Дата 22.08.2025



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

Рацион: 3-7 лет

День: 3 среда

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Завтрак 1							
Каша пшеничная молочная жидкая		180	4,8	5,3	24,7	135,5	199
Какао с молоком		200	3,3	3,2	12,5	99,2	416
Бутерброд с сыром		30	2,1	5,9	9	106,2	3
Итого за завтрак 1		410	10,2	14,4	46,2	340,9	
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							
Салат витаминный		60	0,7	2,7	7,1	55,7	41
Рассольник домашний со сметаной		180	2,1	2,5	12,8	79,7	81
Каша гречневая вязкая		150	3,2	4,7	26,7	152,0	200
Котлеты рубленые из птицы		80	9,9	11,1	13,4	189,5	322
Сок овощные, фруктовые, ягодные		180	0,8	0,2	16,6	80,3	418
Хлеб пшеничный		25	1,2	0,2	15	57,1	
Хлеб ржаной		30	1,1	0,4	13,8	48	
Итого за обед		705	19,0	21,8	105,4	662,3	
Полдник							
Кондитерские изделия		50	0,8	1,2	42,3	177	
Кисломолочный продукт		200	4,8	5	9	99	420
Итого за полдник		250	5,6	6,2	51,3	276	
Ужин							
Овощи натуральные свежие (соленые)		50	0,4	0,1	0,8	5	71
Капуста тушенная с мясом		200	11,5	10,6	17,8	203,3	346
Чай полусладкий		200	0	0	4,9	20,9	264
Хлеб ржаной		20	0,7	0,2	9,2	32	
Хлеб пшеничный		20	0,9	0,2	12	45,7	
Итого за ужин		490	13,5	11,1	44,7	306,9	
Итого за день			48,75	53,92	258,1	1658,7	