

Дата 21.08.2025

Заведующий МАДОУ

Утверждаю
№ 9 «Ягодка»
Г.А. Киевская
День: 4 четверг

Рацион: 3-7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Завтрак 1							
Омлет натуральный		180	13	16,3	3,0	267,9	237
Кофейный напиток с молоком		200	3,9	3,3	14,9	110,7	414
Бутерброд с маслом		35	1,4	4,3	18	106,0	1
Итого за завтрак 1		415	18,3	23,9	35,9	484,6	
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							
Икра свекольная		60	1,4	2,6	6,9	57,2	55
Суп картофельный с рыбными фрикадельками		180	3,4	2,6	13,8	97,5	90
Жаркое по-домашнему		200	15,5	17,0	21,9	318,5	436
Компот из свежих плодов		180	0,1	0,1	12,2	54,7	243
Хлеб пшеничный		25	1,2	0,2	15	57,1	
Хлеб ржаной		30	1,1	0,4	13,8	48	
Итого за обед		675	22,7	22,9	83,6	633,3	
Полдник							
Ватрушка с повидлом		50	1,3	2,2	37,4	161,1	441
Молоко кипяченое		200	4,1	3,9	8,7	93,5	419
Итого за полдник		250	5,4	6,1	46,1	257,6	
Ужин							
Вареники ленивые отварные		170	18,9	13,9	27,8	286,1	244
Молоко сгущенное		40	2,9	3,4	22,2	130,9	
Чай с молоком		200	2,4	2,2	11,1	80,3	413
Хлеб ржаной		20	0,7	0,2	9,2	32	
Хлеб пшеничный		20	0,9	0,2	12	45,7	
Итого за ужин		450	25,8	19,9	82,3	575,0	
Итого за день			72,65	73,22	258,4	2023,1	