

Дата 22.08.2025

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



Рацион: 3-7 лет

День: 5 пятница

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Завтрак 1							
Каша овсяная «Геркулес» молочная жидкая		180	5,2	6,4	24,7	135,5	199
Чай с сахаром		200	0	0	7,6	32,4	411
Бутерброд с сыром		30	2,1	5,9	9	106,2	3
Итого за завтрак 1		410	7,3	12,3	41,3	274,1	
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							
Консервы овощные закусочные (порциями) икра кабачковая		60	0,9	7	2,8	86,1	50
Суп из овощей со сметаной		180	1,8	4,6	9,1	86,7	99
Рыба запеченная с картофелем		200	12,9	6,4	31,0	259,0	264
Кисель из сухих фруктов		200	0,3	0	22,9	87,0	239
Хлеб пшеничный		20	0,9	0,2	12	45,7	
Хлеб ржаной		30	1,1	0,4	13,8	48	
Итого за обед		690	17,9	18,6	91,6	612,5	
Полдник							
Крендель сахарный		50	1,2	4,5	33,0	184,6	443
Кисломолочный продукт		200	4,8	5	9	99	420
Итого за полдник		250	6,0	9,5	42,0	283,6	
Ужин							
Овощи натуральные свежие (соленые)		50	0,4	0,1	0,8	5	71
Омлет с зеленым горошком		200	12,7	12,5	13,8	267,9	232
Сок фруктовый		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		470	15,6	13,2	54,0	433,4	
Итого за день			47,25	54,02	239,4	1676,3	