

Дата 29.08.2025г

Утверждаю

Заведующий МАДОУ д/с № 9 «Ягодка»

Г.А. Киевская

Рацион: 3-7 лет

День: 10 пятница

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Угле- воды	Энерге- тическая ценность	№ рецеп- туры
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 маслом	35	1,4	4,3	18	106,0	1
	Итого за завтрак 1	415	6,6	10,7	50,3	273,9	
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							
	Овощи натуральные свежие (соленые)	60	0,5	0,1	0,9	6	71
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	4,4	4,7	10,1	103,9	89
	Макароны отварные с овощами	150	3,2	6,6	27,6	175,9	446
	Печень, тушенная в соусе	50/30	7,7	9,5	7,7	167,3	261
	Соки овощные, фруктовые, ягодные	180	0,9	0,2	18,2	82,8	418
	Хлеб пшеничный	20	0,9	0,2	12	45,7	
	Хлеб ржаной	30	1,1	0,4	13,8	48	
	Итого за обед	700	18,7	21,7	90,3	629,6	
Полдник							
	Ватрушка с повидлом	50	1,3	2,2	37,4	164,1	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							
	Салат из белокочанной капусты	60	1	3,5	4,4	49,9	43
	Пюре картофельное	150	3,1	4,5	19,8	137,5	339
	Котлета мясная	70	8,6	7,5	1,9	117,9	236
	Компот из сушеных фруктов	200	0,3	0	18,0	71,0	394
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,2	32	
	Хлеб пшеничный	20	0,9	0,2	12	45,7	
	Итого за ужин	520	14,6	15,9	65,3	454,0	
	Итого за день		45,75	54,82	262,5	1687,7	