

Дата 27.08.2025 г.



Утверждаю
Заведующий МАДОУ д/с № 9 «Ягодка»
Г.А. Киевская
День: 8 среда

Рацион: 3-7 лет

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
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	6,2	9,6	50,3	273,9	
Завтрак 2							
Соки овощные, фруктовые, ягодные		100	0.5	0.1	10.1	46	418
Итого за завтрак 2		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед							
Салат из свеклы отварной		60	0.8	3.3	4.1	52.5	52
Суп картофельный с бобовыми с мясом		180	5.3	6.6	15.5	145.7	87
Каша гречневая вязкая		150	3.2	4.7	26.7	152.0	200
Биточки паровые		80	10.2	10.1	8.6	174.1	306
Компот из свежих плодов		180	0.1	0.1	12.2	54.7	243
Хлеб пшеничный		20	0.9	0.2	12	45.7	
Хлеб ржаной		30	1.1	0.4	13.8	48	
Итого за обед		700	21,6	25,4	92,9	672,7	
Полдник							
Булочка ванильная		50	1.4	4.7	24.2	152.2	450
Молоко кипяченое		200	4.1	3.9	8.7	93.5	419
Итого за полдник		250	5,5	8,6	32,9	245,7	
Ужин							
Сырники с морковью		180	17.6	18.3	31.9	368.1	247
Молоко сгущенное		40	2.9	3.4	22.2	130.9	
Кисель из шиповника		200	0.4	0.2	22.2	91.7	239
Хлеб ржаной		20	0.7	0.2	9.2	32	
Хлеб пшеничный		20	0.9	0.2	12	45.7	
Итого за ужин		460	22,5	22,3	97,5	668,4	
Итого за день			56,3	66,0	283,7	1906,7	