

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. заведующий МАДОУ д/с №33 «Вишенка»

Жилина Т.В.

Дата 30.06.25

Рацион: 3-7 ЛЕТ

Неделя: 1

День 1 (понедельник)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	180	5,2	5,3	28,6	135,5	199	
	Чай с молоком	200	2,4	2,2	11,1	80,3	413	
	Бутерброд с сыром	30	2,1	5,9	9	106,2	3	
Итого за завтрак 1		410	9,7	13,4	48,7	322,0		
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	
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1,7	3,8	8,2	74,3	63	
	Макароны отварные с маслом	150	3	4,1	31,9	165,2	219	
	Тефтели (1 вариант)	70	8,3	11,0	7,9	174,1	461	
	Компот из сушеных фруктов	200	0,3	0	18,0	71,0	394	
	Хлеб пшеничный	25	1,2	0,2	15	57,1		
	Хлеб ржаной	30	1,1	0,4	13,8	48		
	Итого за обед		715	16,1	19,6	95,7	595,7	
	Полдник	Булочка ванильная	50	1,4	4,7	24,2	152,2	450
Кисломолочный продукт		200	4,8	5	9	99	420	
Итого за полдник			250	6,2	9,7	33,2	251,2	
Ужин	Запеканка картофельная с печенью	200	18,1	8,4	36,4	339,3	100	
	Соус сметанный №371	40	0,5	4,1	1,7	48,3	385	
	Соки овощные, фруктовые, ягодные	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		460	21,1	13,1	77,5	548,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			53,55	56,22	265,6	1789,6		