

Муниципальное казенное учреждение  
«Департамент образования местной администрации г.о.Нальчик»

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №14»

Утверждаю:  
Заведующая МКДОУ «Детский сад №14»



Э.М. Арипшева  
2022г.

***Примерное  
десятидневное меню для воспитанников  
(1-3) лет  
МКДОУ «Детский сад №14»***

г.о.Нальчик

Неделя 1 **ДЕНЬ 1 (1-3лет)** Утверждаю: Заведующая МКДОУ "Детский сад №14"  
 Э.М.Арипшева Пр.№11 от 30.03.2022г.

Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша вязкая рисовая (с сахаром)	155,0	7,5	13,5	1,5	157,0	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	136,0	ПР
Чай с лимоном	150/7/3	0,1	0,0	10,2	41,0	412
<b>Итого завтрак:</b>	<b>335,0</b>	<b>10,1</b>	<b>21,0</b>	<b>26,3</b>	<b>334,0</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Бутерброд с маслом сливочным	40,0	5,0	6,6	14,6	138,0	1
<b>Итого второй завтрак:</b>	<b>40,0</b>	<b>5,0</b>	<b>6,6</b>	<b>14,6</b>	<b>138,0</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Борщ с капустой и картофелем	150,0	1,5	3,9	10,2	82,0	82
Гуляш из отварной говядины	120,0	19,3	15,5	5,0	236,3	293
Каша рассыпчатая пшениная с маслом	120,0	6,6	5,7	37,9	229,5	330
Кисель	150,0	0,6	0,3	18,7	79,0	401
Хлеб Пшеничный	70,0	4,0	0,5	24,2	118,0	ПР
<b>Итого обед:</b>	<b>610,0</b>	<b>31,9</b>	<b>25,9</b>	<b>95,8</b>	<b>744,8</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Макаронны отварные с сыром	150,0	7,0	6,4	19,9	165,0	220
Чай с сахаром	150/7	0,1	0,0	10,0	40,0	376
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	136,0	ПР
<b>Итого полдник:</b>	<b>330,0</b>	<b>2,5</b>	<b>7,6</b>	<b>14,6</b>	<b>136,0</b>	<b>ПР</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1315,0</b>	<b>49,5</b>	<b>61,1</b>	<b>151,4</b>	<b>1352,8</b>	

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+5%)

Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+10%)

Использован: Сборник рецептур и технических нормативов на продукцию для питания детей в ДОО. В.А.Шутельян, Москва 2016

Неделя 1 **ФЕВРЬ 2 (1-3лет)** Утверждаю: Заведующая МКДОУ "Детский сад №14"

*Э.М.Арипшева* Э.М.Арипшева Пр.№11 от 30.03.2022г.

Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша вязкая из овсяной крупы (с сахаром)	155,0	4,30	4,77	24,22	157,10	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	136,0	ПР
Чай с лимоном	150/7/3	0,1	0,0	10,2	41,0	412
<b>Итого завтрак:</b>	<b>335,0</b>	<b>6,9</b>	<b>12,3</b>	<b>49,0</b>	<b>334,1</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Бутерброд с маслом сливочным	40,0	5,0	6,6	14,6	138,0	1
<b>Итого второй завтрак:</b>	<b>40,0</b>	<b>5,0</b>	<b>6,6</b>	<b>14,6</b>	<b>138,0</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с бобов.(горох)	150,0	4,1	4,3	12,9	106,6	87
Жаркое по-домашнему	170,0	12,4	9,2	12,6	183,0	292
Компот из свежих яблок	150,0	0,6	0,3	18,7	79,0	390
Хлеб Пшеничный	70,0	4,0	0,5	24,2	118,0	ПР
<b>Итого обед:</b>	<b>540,0</b>	<b>21,1</b>	<b>14,3</b>	<b>68,3</b>	<b>486,6</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Ватрушка с повидлом	60,0	7,2	12,6	54,0	358,0	441
Кефир с молоком	150	0,1	0,0	10,0	40,0	416
<b>Итого полдник:</b>	<b>210,0</b>	<b>7,3</b>	<b>12,6</b>	<b>64,0</b>	<b>398,0</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>1125,0</b>	<b>40,3</b>	<b>45,8</b>	<b>195,9</b>	<b>1356,7</b>	

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-5%)

Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)

Использован: Сборник рецептур и технических нормативов на продукцию для питания детей в ДОО. В.А.Шутельян, Москва 2016

Неделя 1 ДЕНЬ 3 (1-3 лет) Утверждаю: Заведующая МКДОУ "Детский сад №14"

Э.М.Арипшева Пр.№11 от 30.03.2022г.

Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша вязкая из манной крупы (с сахаром)	155,0	3,2	3,7	26,1	150,9	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	136,0	ПР
Чай с лимоном	150/7/3	0,1	0,0	10,2	41,0	412
<b>Итого завтрак:</b>	<b>335,0</b>	<b>5,8</b>	<b>11,3</b>	<b>50,9</b>	<b>327,9</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Яблоко	100,0	5,0	6,6	14,6	138,0	
<b>Итого второй завтрак:</b>	<b>100,0</b>	<b>5,0</b>	<b>6,6</b>	<b>14,6</b>	<b>138,0</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с клецками, со сметаной	150,0	4,4	4,2	13,1	107,8	91
Плов из птицы (курица)	160	14,1	12,9	3,5	187,0	321
Компот из свежих яблок	150,0	0,6	0,3	18,7	79,0	390
Хлеб Пшеничный	70,0	4,0	0,5	24,2	118,0	ПР
<b>Итого обед:</b>	<b>530,0</b>	<b>23,1</b>	<b>17,9</b>	<b>59,4</b>	<b>491,8</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Суп молочный с макаронами	150,0	7,2	12,6	54,0	358,0	100
Хлеб Пшеничный	50,0	2,5	7,6	14,6	136,0	ПР
<b>Итого полдник:</b>	<b>200,0</b>	<b>9,7</b>	<b>20,2</b>	<b>68,6</b>	<b>494,0</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>1165,0</b>	<b>43,5</b>	<b>55,9</b>	<b>193,5</b>	<b>1451,7</b>	

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-5%)

Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)

Использован: Сборник рецептур и технических нормативов на продукцию для питания детей в ДОО. В.А.Шутельян, Москва 2016

Неделя 1 ДЕНЬ 4 (1-3лет) Утверждаю: Заведующая МКДОУ "Детский сад №14"

Э.М.Арипшева Пр.№11 от 30.03.2022г.

Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углевод		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша вязкая из из пшена (с сахаром)	155,0	4,1	7,6	29,6	204,5	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	136,0	ПР
Чай с лимоном	150/7/3	0,1	0,0	10,2	41,0	412
<b>Итого завтрак:</b>	<b>335,0</b>	<b>6,7</b>	<b>15,2</b>	<b>54,5</b>	<b>381,5</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Бутерброд с повидлом	50,0	5,0	6,6	14,6	138,0	2
<b>Итого второй завтрак:</b>	<b>50,0</b>	<b>5,0</b>	<b>6,6</b>	<b>14,6</b>	<b>138,0</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Рассольник Ленинградский с крупой перловой	150,0	1,7	4,1	13,3	97,2	82
Котлеты	60,0	12,4	9,2	12,6	183,0	299
Салат из свеклы	150,0	3,7	5,4	36,7	209,7	34
Кисель	150,0	0,6	0,3	18,7	79,0	401
Хлеб Пшеничный	70,0	4,0	0,5	24,2	118,0	ПР
<b>Итого обед:</b>	<b>580,0</b>	<b>22,4</b>	<b>19,5</b>	<b>105,4</b>	<b>686,9</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Суп молочный гречневый	150,0	7,2	12,6	54,0	358,0	101
Хлеб Пшеничный	50,0	2,5	7,6	14,6	136,0	ПР
<b>Итого полдник:</b>	<b>200,0</b>	<b>9,7</b>	<b>20,2</b>	<b>68,6</b>	<b>494,0</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>1165,0</b>	<b>43,8</b>	<b>61,4</b>	<b>243,0</b>	<b>1700,4</b>	

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм пит.

Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)

Использован: Сборник рецептур и технических нормативов на продукцию для питания детей в ДОО. В.А.Шутельян., Москва 2016

Неделя 1 ДЕНЬ 5 (1-3лет) Утверждаю: Заведующая МКДОУ "Детский сад №14"  
 Э.М.Арипшева Пр.№11 от 30.03.2022г.

Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша вязкая из пшеничной крупы (с сахаром)	155,0	4,30	4,77	24,22	157,10	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	136,0	ПФ
Чай с лимоном	150/7/3	0,1	0,0	10,2	41,0	412
<b>Итого завтрак:</b>	<b>335,0</b>	<b>6,9</b>	<b>12,3</b>	<b>49,0</b>	<b>334,1</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Бутерброд с маслом сливочным	40,0	5,0	6,6	14,6	138,0	1
<b>Итого второй завтрак:</b>	<b>40,0</b>	<b>5,0</b>	<b>6,6</b>	<b>14,6</b>	<b>138,0</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Борщ с капустой и картофелем	150,0	1,5	3,9	10,2	82,0	82
Биточки рыбные запеченные с соусом № 366	60,0/15	12,4	9,2	12,6	183,0	271
Картофель отварной	100,0	2,5	0,5	3,8	110,0	336
Компот из свежих яблок	150,0	0,6	0,3	18,7	79,0	390
Хлеб Пшеничный	70,0	4,0	0,5	24,2	118,0	ПФ
<b>Итого обед:</b>	<b>530,0</b>	<b>20,9</b>	<b>14,4</b>	<b>69,4</b>	<b>572,0</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Макаронные изделия с маслом	150,0	7,0	6,4	19,9	165,0	219
Чай с сахаром	150/7	0,1	0,0	10,0	40,0	376
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	136,0	ПФ
<b>Итого полдник:</b>	<b>330,0</b>	<b>7,0</b>	<b>6,5</b>	<b>29,9</b>	<b>205,0</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>1235,0</b>	<b>39,9</b>	<b>39,8</b>	<b>162,9</b>	<b>1249,1</b>	

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-5%)

Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)

Использован: Сборник рецептур и технических нормативов на продукцию для питания детей в ДОО. В.А.Путельян, Москва 2016

Неделя 2 **ФЕВРЬ 1 (1-Злет)** Утверждено: Заведующая МКДОУ "Детский сад №14"  
Э.М.Арипшева Пр.№11 от 30.03.2022г.

Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша вязкая из манной крупы (с сахаром)	155,0	3,2	3,7	26,1	150,9	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	136,0	ПР
Чай с сахаром	150/7	0,1	0,0	10,0	40,0	376
<b>Итого завтрак:</b>	<b>335,0</b>	<b>5,7</b>	<b>11,3</b>	<b>50,7</b>	<b>326,9</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Бутерброд с сыром	40,0	1,5	0,5	21,0	96,0	3
<b>Итого второй завтрак:</b>	<b>40,0</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21,0</b>	<b>96,0</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с бобов.(горох)	150,0	4,1	4,3	12,9	106,6	87
Котлеты	60,0	12,4	9,2	12,6	183,0	299
Капуста тушеная	150,0	6,6	5,7	37,9	229,5	354
Компот из свежих яблок	150,0	0,6	0,3	18,7	79,0	390
Хлеб Пшеничный	70,0	4,0	0,5	24,2	118,0	ПР
<b>Итого обед:</b>	<b>580,0</b>	<b>27,7</b>	<b>20,0</b>	<b>106,2</b>	<b>716,1</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Булочка домашняя	60,0	7,9	8,1	54,5	322,0	452
Какао с молоком	150	0,1	0,0	10,0	40,0	416
<b>Итого полдник:</b>	<b>210,0</b>	<b>8,0</b>	<b>8,1</b>	<b>64,5</b>	<b>362,0</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>1165,0</b>	<b>42,9</b>	<b>39,9</b>	<b>242,3</b>	<b>1501,0</b>	

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-5%)

Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)

Использован: Сборник рецептур и технических нормативов на продукцию для питания детей в ДОО. В.Я.Путельян, Москва 2016

Неделя 2 ДЕНЬ 2 (1-3лет) Утверждаю: Заведующая МКДОУ "Детский сад №14"  
 Э.М.Аришцева Пр.№11 от 30.03.2022г.

Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша вязкая из овсяной крупы (с сахаром)	155,0	4,30	4,77	24,22	157,10	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	136,0	ПР
Чай с лимоном	150/7/3	0,1	0,0	10,2	41,0	412
<b>Итого завтрак:</b>	<b>335,0</b>	<b>6,9</b>	<b>12,3</b>	<b>49,0</b>	<b>334,1</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Яблоки	100,0	5,0	6,6	14,6	138,0	
<b>Итого второй завтрак:</b>	<b>100,0</b>	<b>5,0</b>	<b>6,6</b>	<b>14,6</b>	<b>138,0</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с гречневой крупой	150,0	4,4	4,2	13,1	107,8	86
Пирожки печеные с мясом	80,0	12,4	9,2	12,6	183,0	437
Компот из свежих яблок	150,0	0,6	0,3	18,7	79,0	390
Хлеб Пшеничный	70,0	4,0	0,5	24,2	118,0	ПР
<b>Итого обед:</b>	<b>450,0</b>	<b>21,4</b>	<b>14,2</b>	<b>68,4</b>	<b>487,8</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Суп молочный рисовый	150,0	7,2	12,6	54,0	358,0	101
Хлеб Пшеничный	50,0	2,5	7,6	14,6	136,0	ПР
<b>Итого полдник:</b>	<b>200,00</b>	<b>9,65</b>	<b>20,15</b>	<b>68,62</b>	<b>494,00</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>1185,00</b>	<b>42,95</b>	<b>53,27</b>	<b>200,65</b>	<b>1453,90</b>	

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-5%)

Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)

Использован: Сборник рецептур и технических нормативов на продукцию для питания детей в ДОО. В.А.Путельян, Москва 2016



Неделя 2 ДЕНЬ 3 (1-3 лет) Утверждаю: Заведующая МКДОУ "Детский сад №14"  
Э.М.Арипицева Пр.№11 от 30.03.2022г.

Прием пищи/Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша вязкая из пшеничной крупы (с сахаром)	155,0	4,30	4,77	24,22	157,10	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	136,0	ПР
Чай с лимоном	150/7/3	0,1	0,0	10,2	41,0	412
Итого завтрак:	335,0	6,9	12,3	49,0	334,1	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Бутерброд с сыром	40,0	5,0	6,6	14,6	138,0	3
Итого второй завтрак:	40,0	5,0	6,6	14,6	138,0	
<b>ОБЕД</b>						
Рассольник Ленинградский с крупой перловой	150,0	1,7	4,1	13,3	97,2	82
Курица тушеная, в соусе № 332 (джэд лыбжрэ)	120,0	14,1	12,9	3,5	187,0	318
Каша рассыпчатая пшениная с маслом (гарнир)	120,0	6,6	5,7	37,9	229,5	330
Кисель	150,0	0,6	0,3	18,7	79,0	401
Хлеб Пшеничный	70,0	4,0	0,5	24,2	118,0	ПР
Итого обед:	610,0	27,0	23,5	97,5	710,7	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Омлет натуральный	65,0	7,2	12,6	54,0	358,0	229
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	136,0	ПР
Чай с сахаром	150,0	0,1	0,0	10,0	40,0	376
Итого полдник:	245,0	9,7	20,2	68,6	494,0	
Всего за день:	1230,0	48,6	62,6	229,8	1676,8	

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-5%)

Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)

Использован: Сборник рецептур и технических нормативов на продукцию для питания детей в ДОО. В.Я.Путельян, Москва 2016

Неделя 2 ФЕВРЬ 4 (1-3 лет) Утверждено: Заведующая МКДОУ "Детский сад №14"  
Э.М. Аришпева Пр. №11 от 30.03.2022г.



Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углево- ды			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша вязкая из манной крупы (с сахаром)	155,00	3,19	3,71	26,09	150,94	182,00	
Хлеб Пшеничный	30,00	2,45	7,55	14,62	136,00	ПР	
Чай с лимоном	150/7/3	0,12	0,02	10,20	41,00	412,00	
<b>Итого завтрак:</b>	<b>335,00</b>	<b>5,76</b>	<b>11,28</b>	<b>50,91</b>	<b>327,94</b>		
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
Бутерброд с маслом сливочным	40,00	5,04	6,59	14,56	138,00	1,00	
<b>Итого второй завтрак:</b>	<b>40,00</b>	<b>5,04</b>	<b>6,59</b>	<b>14,56</b>	<b>138,00</b>		
<b>ОБЕД</b>							
Борщ с капустой и картофелем	150,00	1,45	3,92	10,19	82,00	82,00	
Пшеничные мясные с соусом №373	120,00	12,13	9,50	25,70	237,00	304,00	
Макаронные отварные	120,00	6,98	6,43	19,86	165,00	335,00	
Компот из свежих яблок	150,00	0,61	0,25	18,67	79,00	390,00	
Хлеб Пшеничный	70,00	3,95	0,50	24,15	118,00	ПР	
<b>Итого обед:</b>	<b>610,00</b>	<b>25,12</b>	<b>20,60</b>	<b>98,57</b>	<b>681,00</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>							
Вареники ленивые (отварные)	65,00	7,20	12,60	54,00	358,00	244,00	
Чай с сахаром	150/7	0,06	0,02	9,99	40,00	376,00	
<b>Итого полдник:</b>	<b>215,00</b>	<b>7,20</b>	<b>12,60</b>	<b>54,00</b>	<b>358,00</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1200,00</b>	<b>43,12</b>	<b>51,07</b>	<b>218,04</b>	<b>1504,94</b>		

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+/-5%)

Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+/-10%)

Использован: Сборник рецептур и технических нормативов на продукцию для питания детей в ДОО. В.Я.Шутельян, Москва 2016

Неделя 2 **ФЕВРЬ 5 (1-3 лет)** Утверждаю: Заведующая МКДОУ "Детский сад №14"

Э.М.Арипшева Пр.№11 от 30.03.2022г.

Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша вязкая из овсяной крупы (с сахаром)	155,0	4,30	4,77	24,22	157,10	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	136,0	ПР
Чай с лимоном	150/7/3,5	0,1	0,0	10,2	41,0	412
<b>Итого завтрак:</b>	<b>335,0</b>	<b>6,9</b>	<b>12,3</b>	<b>49,0</b>	<b>334,1</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Кефир	150	0,1	0,0	10,0	40,0	420
<b>Итого второй завтрак:</b>	<b>150</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>10,0</b>	<b>40,0</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с пшенной крупой, со сметаной	150,0	4,4	4,2	13,1	107,8	86
Голубцы ленивые с соусом №373	135,0	3,7	5,4	36,7	209,7	315
Компот из свежих яблок	150,0	0,6	0,3	18,7	79,0	390
Хлеб Пшеничный	70,0	4,0	0,5	24,2	118,0	ПР
<b>Итого обед:</b>	<b>505,0</b>	<b>12,6</b>	<b>10,3</b>	<b>92,6</b>	<b>514,5</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Ватрушка с повидлом	60,0	7,2	12,6	54,0	358,0	441
Чай с сахаром	150/7	0,1	0,0	10,0	40,0	411
<b>Итого полдник:</b>	<b>210,0</b>	<b>7,3</b>	<b>12,6</b>	<b>64,0</b>	<b>398,0</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>1200,0</b>	<b>26,8</b>	<b>35,3</b>	<b>215,6</b>	<b>1286,6</b>	

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-5%)

Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)

Использован: Сборник рецептур и технических нормативов на продукцию для питания детей в ДОО. В.А.Путельян., Москва 2016