

Неделя 1 ДЕЗЬ 3 (3-7 лет)

Утверждаю:  
Заведующая МКДОУ "Детский сад №14"  
Г.О. НАЛЬЧАНСКИЙ  
М.А. Аришцева  
от 03.08.2023г.

18.10.2023г.

Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Рецептуры
		Белк и	Жир ы	Углевод ы		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша вязкая из овсяной крупы (с сахаром)	180,0	4,30	4,77	24,22	157,10	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	71,0	91Ф
Чай с лимоном	180/10/ 7	0,1	0,0	10,2	41,0	412
<b>Итого завтрак:</b>	<b>400,0</b>	<b>6,9</b>	<b>12,3</b>	<b>49,0</b>	<b>269,1</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Печенье	20,0	5,0	6,6	14,6	83,0	
<b>Итого второй завтрак:</b>	<b>20,0</b>	<b>5,0</b>	<b>6,6</b>	<b>14,6</b>	<b>83,0</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200,0	4,1	4,3	12,9	117,8	87
Жаркое по-домашнему	220,0	12,4	9,2	12,6	265,0	292
Компот из свежих яблок	180,0	0,6	0,3	18,7	89,0	390
Хлеб Пшеничный	70,0	4,0	0,5	24,2	166,0	91Ф
<b>Итого обед:</b>	<b>670,0</b>	<b>21,1</b>	<b>14,3</b>	<b>68,3</b>	<b>637,8</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Булочка российская	60,0	7,9	8,1	54,0	214,8	457
Кефир с мороженым	180	0,1	0,0	10,0	107,0	416
<b>Итого полдник:</b>	<b>240,0</b>	<b>8,0</b>	<b>8,1</b>	<b>64,0</b>	<b>321,8</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>1350,0</b>	<b>41,0</b>	<b>41,3</b>	<b>195,9</b>	<b>1311,7</b>	

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

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

Использован: Сборник рецептов и физических нормативов по продукции для питания детей в ДОО.

В.А. Шутельман, Москва 2016.