

Неделя 2 ДЕТЬ 1 (3-7 лет)

09.10.2023г



Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша вязкая рисовая (с сахаром)	180,0	3,2	3,7	26,1	150,9	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	71,0	97
Чай с сахаром	180/10	0,1	0,0	10,0	40,0	376
Итого завтрак:	400,0	5,7	11,3	50,7	261,9	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Бутерброд с сыром	50,0	1,5	0,5	21,0	151,0	3
Итого второй завтрак:	50,0	1,5	0,5	21,0	151,0	
ОБЕД						
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200,0	4,1	4,3	12,9	117,8	87
Котлеты с соусом	80,0	12,4	9,2	12,6	183,0	299
Гречка отварная	150,0	6,6	5,7	37,9	129,5	354
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	97
Итого обед:	680,0	27,7	20,0	106,2	685,3	
ПОЛДНИК						
Булочка российская	60,0	7,9	8,1	54,0	214,8	457
Кефир с молоком	180	0,1	0,0	10,0	107,0	416
Итого полдник:	240,0	8,0	8,1	64,0	321,8	
Всего за день:	1370,0	42,9	39,9	241,9	1420,0	

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

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

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