

Неделя 2 (ДЕ.9/Ф. 2 (3-7 лет))

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ "Детский сад №14"

Э.М. Аринцева

Директор № 14 от 31.08.2023г.

Г.О. НАЛЬЧЕК КБР

10.10.2023г.

Прием пищи/Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗВЯТРАК						
Каша овсяная из пшеничной крупы (с сахаром)	180,0	4,30	4,77	24,22	162,50	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	71,0	90
Чай с лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	412
Итого завтрак:	400,0	6,9	12,3	49,0	274,5	
ВТОРОЙ ЗВЯТРАК						
Печенье	20,0	5,0	6,6	14,6	83,0	
Итого второй завтрак:	20,0	5,0	6,6	14,6	83,0	
ОБЕД						
Суп картофельный с перловой крупой	200,0	1,7	4,1	13,3	97,2	86
Курица тушеная, в соусе № 332 (джуд льябжэ)	120,0	14,1	12,9	3,5	187,0	318
Каша рассыпчатая пшеничная с маслом (гарнир)	150,0	6,6	5,7	37,9	229,5	330
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	90
Итого обед:	720,0	27,0	23,5	97,5	768,7	
ПОЛДНИК						
Яйцо отварное	40,0	29,6	4,6	0,3	63,0	227
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	71,0	90
Чай с сахаром	180/10	0,1	0,0	10,0	40,0	376
Итого полдник:	290,0	32,1	12,2	14,9	268,0	
Всего за день :	1430,0	71,0	54,6	176,0	1394,2	

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

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

Использован: Сборник рецептов и технологических нормативов на продукцию для питания детей в ФДО.

Ф.А.Игумов, Москва 2016