

Неделя 2 ЧУЭПЬ 2 (3-7 лет)

Утверждаю:  
Заведующий МКДОУ "Детский сад №14"  
Э.М. Ариппцева  
от 23.08.2023г.  
Г.О. НАЛЬЧИК КБР

24.10.2023г.

Примеры пищи/упоминание блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша вязкая 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
<b>Итого завтрак:</b>	<b>400,0</b>	<b>6,9</b>	<b>12,3</b>	<b>49,0</b>	<b>274,5</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 перловой крупой	200,0	1,7	4,1	13,3	97,2	86
Курица тушеная, в соусе № 332 (джем лимбжуэ)	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
<b>Итого обед:</b>	<b>720,0</b>	<b>27,0</b>	<b>23,5</b>	<b>97,5</b>	<b>768,7</b>	
<b>Полдник</b>						
Яблоко 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
<b>Итого полдник:</b>	<b>290,0</b>	<b>32,1</b>	<b>12,2</b>	<b>14,9</b>	<b>268,0</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>1430,0</b>	<b>71,0</b>	<b>54,6</b>	<b>176,0</b>	<b>1394,2</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 ФОО. В.А.Нутальян, Москва 2016.