Неделя 2 ДЕНЬ 1 (3-7лет)

Утверждаю:
Заведующая МКДОУ "Детский сад №14"
З.М.Аришева
Приказ № ___ от 31.08.2023г.

23.10.2023г

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	ПР
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	ПР
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
Какао 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 рецептур и технических нормативов на продукцию для питания детей в ДОО. В.А.Тутельян.,Москва 2016.

Scanned with AnyScanner