

Неделя 2 ДЕТЬ 4 (3-7 лет)

Утверждено:  
 Заведующий МКДОУ "Детский сад №14"  
 Э.М. Ариписева  
 Директор №1 от 31.08.2023г.  
 Г.О. НАЛЬЧИК ИТ

26.10.2023г.

Уровень пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Углеводы			Жир	% рецептур
		Блаки	М	М		
<b>ЗЛАКИ</b>						
Хлеб овсяный из манной крупы (с сахаром)	100,0	3,2	3,7	26,1	150,9	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	71,0	98
Чай с лимоник	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	412
<b>Итого завтрак;</b>	<b>400,0</b>	<b>5,8</b>	<b>11,3</b>	<b>50,9</b>	<b>262,9</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Бутерброд с маслом	40,0	5,0	6,6	14,6	136,0	1
<b>Итого второй завтрак;</b>	<b>40,0</b>	<b>5,0</b>	<b>6,6</b>	<b>14,6</b>	<b>136,0</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Борщ с капустой и картофелем	200,0	1,5	3,9	10,2	82,0	62
Биточки рыбные запеченные с соусом №366	80,0	12,4	9,2	12,6	183,0	271
Рис отварной	150,0	6,6	5,7	37,9	129,5	332
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	98
<b>Итого обед:</b>	<b>680,0</b>	<b>25,0</b>	<b>19,6</b>	<b>103,5</b>	<b>649,5</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Запеканка из творога	100,0	17,2	12,6	17,8	247,0	251
Чай с сахаром	180/10	0,1	0,0	10,0	40,0	376
<b>Итого полдник;</b>	<b>290,0</b>	<b>17,2</b>	<b>12,6</b>	<b>17,8</b>	<b>247,0</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>1400,0</b>	<b>53,0</b>	<b>50,1</b>	<b>186,8</b>	<b>1295,4</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 по продукции для питания детей в ДОУ.

© Л.И. Гутельман, Москва 2016.