

Неделя 2 ДЕТЬ 5 (3-7 лет)

Утверждаю:

Заведующий МКДОУ "Детский сад №14"  
Э.М. Арипшева  
Приказ № от 31.08.2023г.

27.10.2023

Прием пищи/Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Эквивалентность
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша вязкая из овсяной крупы (с сахаром)	180,0	4,30	4,77	24,22	157,10	182
Хлеб Пшеничный	90,0	2,5	7,6	14,6	71,0	97
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>269,1</b>	
<b>второй завтрак</b>						
Кефир	180	0,1	0,0	10,0	90,0	420
<b>Итого второй завтрак:</b>	<b>180</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>10,0</b>	<b>90,0</b>	
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с телячьей крупой, со сметаной	200,0	4,4	4,2	13,1	107,8	86
Голубцы с мясом и соусом	160-30	13,5	6,4	15,0	209,7	314
Макаронные изделия отварные	150,0	7,0	6,4	19,9	165,0	
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
<b>Итого обед:</b>	<b>600,0</b>	<b>29,4</b>	<b>17,8</b>	<b>90,8</b>	<b>737,5</b>	
<b>Полдник</b>						
Ватрушка с повидлом	60,0	7,2	12,6	54,0	233,2	441
Чай с сахаром	180/10	0,1	0,0	10,0	40,0	376
<b>Итого полдник:</b>	<b>240,0</b>	<b>7,3</b>	<b>12,6</b>	<b>64,0</b>	<b>273,2</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>1420,0</b>	<b>43,6</b>	<b>42,7</b>	<b>213,8</b>	<b>1369,8</b>	

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 ЦОО.  
В.А. Пустельга. Москва 2016.