

Неделя 2 ДЕНЬ 3 (3-7 лет)

Дата 08.11.23

Утверждаю:
/Заведующая МКДОУ "Детский сад №14"
Э.М. Арипшева
Приказ № 51 от 31.08.2023г.



Примечание/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша вязкая из пшениной крупы (с сахаром)	180,0	4,30	4,77	24,22	157,10	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	71,0	918
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	269,1	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Яблоки	100,0	5,0	6,6	14,6	44,0	
Итого второй завтрак:	100,0	5,0	6,6	14,6	44,0	
ОБЕД						
Суп картофельный с гречневой крупой	200,0	4,4	4,2	13,1	107,8	86
Пирожки печеные с мясом	80,0	12,4	9,2	12,6	196,8	437
Кисель	180,0	0,6	0,3	18,7	80,4	401
Хлеб Пшеничный	70,0	4,0	0,5	24,2	166,0	918
Итого обед:	530,0	21,4	14,2	68,4	551,0	
ПОЛДНИК						
Суп молочный рисовый	200,0	7,2	12,6	54,0	142,4	101
Хлеб Пшеничный	50,0	2,5	7,6	14,6	118,0	918
Итого полдник:	250,00	9,65	20,15	68,62	260,40	
Всего за день:	1280,00	42,95	53,27	200,65	1124,50	

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 продукты для питания детей в ДОУ. В.А.Шувальки, Москва 2016.