Неделя 2 ДЕНЬ 5 (3-7лет)

Дата 10.11.23

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

Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша вязкая из овсяной 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	ТР
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						
Кефир	180	0,1	0,0	10,0	90,0	420
Итого второй завтрак:	180	0,1	0,0	10,0	90,0	
ОБЕД						
Суп картофельный с пшенной 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
Макароны 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	ТР
Итого обед:	600,0	29,4	17,8	90,8	737,5	
ПОЛДНИК						
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
Итого полдник:	240,0	7,3	12,6	64,0	273,2	
Всего за день:	1420,0	43,6	42,7	213,8	1369,8	

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.Я.Тутельян.,Москва 2016.

Scanned with AnyScanner