

Неделя 2 ДЕНЬ 1 (3-7 лет)

Дата 20.11.23

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		
<b>ЗАВТРАК</b>						
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	98
Чай с сахаром	180/10	0,1	0,0	10,0	40,0	376
<b>Итого завтрак</b>	<b>400,0</b>	<b>5,7</b>	<b>11,3</b>	<b>50,7</b>	<b>261,9</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Бутерброд с сыром	50,0	1,5	0,5	21,0	151,0	3
<b>Итого второй завтрак</b>	<b>50,0</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21,0</b>	<b>151,0</b>	
<b>ОБЕД</b>						
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	98
<b>Итого обед:</b>	<b>680,0</b>	<b>27,7</b>	<b>20,0</b>	<b>106,2</b>	<b>685,3</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
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
<b>Итого полдник</b>	<b>240,0</b>	<b>8,0</b>	<b>8,1</b>	<b>64,0</b>	<b>321,8</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>1370,0</b>	<b>42,9</b>	<b>39,9</b>	<b>241,9</b>	<b>1420,0</b>	

Довустаны оңдолонганы при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-5%)

Довустаны оңдолонганы от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)

Использован: Сборник рецептур и технических нормативов на продукцию для питания детей в ФОО В.А.Шутельман, Москва 2016.