

Неделя 1 ДЕНЬ 2 (3-7 лет)

Дата 09.01.24

Утверждаю:
Заведующая МКДОУ Детский сад №14"

Э.М.

Аришова

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 манной крупы (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	ПР
Чай с лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	412
Итого завтрак:	400,0	5,8	11,3	50,9	262,9	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Бутерброд с повидлом	50,0	5,0	6,6	14,6	142,0	2
Итого второй завтрак:	100,0	5,0	6,6	14,6	142,0	
ОБЕД						
Суп картофельный с клецками, со сметаной	200,0	4,4	4,2	13,1	107,8	91
Плов из птицы (курица)	210	21,5	19,9	35,5	406,0	321
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	ПР
Итого обед:	660,0	30,4	24,9	91,4	768,8	
ПОЛДНИК						
Суп молочный пшенный	200,0	7,2	12,6	54,0	145,2	100
Хлеб Пшеничный	50,0	2,5	7,6	14,6	118,0	ПР
Итого полдник:	250,0	9,7	20,2	68,6	263,2	
Всего за день:	1410,0	50,9	62,9	225,5	1436,9	

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-5%)

Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)

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