

Неделя 1 ДЕНЬ 3 (3-7 лет)

Дата 06.03.24

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
Чай с лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	412
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	71,0	978
Итого завтрак:	400,0	6,9	12,3	49,0	269,1	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Печенье	20,0	5,0	6,6	14,6	83,0	
Итого второй завтрак:	20,0	5,0	6,6	14,6	83,0	
ОБЕД						
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200,0	4,1	4,3	12,9	117,8	87
Жаркое по-домашнему	80\140	12,4	9,2	12,6	265,0	292
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	978
Итого обед:	450,0	21,1	14,3	68,3	637,8	
ПОЛДНИК						
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
Итого полдник:	240,0	8,0	8,1	64,0	321,8	
Всего за день:	1350,0	41,0	41,3	195,9	1311,7	

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

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

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