

Неделя 1 ДЕНЬ 4 (3-7 лет)

Дата 19.09

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



Пример пищи/ блюда	Наименование	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кДж	№ 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	90
Чай с сахаром		180/10/	0,1	0,0	10,2	41,0	412
Итого завтрак		400,0	6,9	12,3	49,0	269,1	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Бутерброд с маслом		30\10	5,0	6,6	14,6	136,0	1
Итого второй завтрак		20,0	5,0	6,6	14,6	136,0	
ОБЕД							
Суп картофельный с гречневой крупой		200,0	4,4	4,2	13,1	107,8	86
Биточки рыбные запеченные		80	12,4	9,2	12,6	183,0	271
Картофель отварной		100,0	6,6	5,7	37,9	129,5	332
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	90
Итого обед:		550,0	28,0	19,9	106,4	675,3	
ПОЛДНИК							
Суп молочный рисовый		200,0	7,2	12,6	54,0	142,4	101
			0,1	0,0	10,0	40,0	411
Хлеб Пшеничный		30,0	2,5	7,6	14,6	71,0	90
Итого полдник:		360,0	9,7	20,2	78,6	253,4	
Всего за день:		1430,0	49,6	59,0	248,6	1333,8	

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

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

Использован: Сборник рецептур в технических нормативов по продуктам для питания детей в ДОУ. В.А.Шутальня, Москва 2016.