

Неделя 2 ДЕНЬ 1 (3-7 лет)

Дата 23.09.24

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



Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
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	97
Чай с сахаром	180/10	0,1	0,0	10,0	40,0	376
Итого завтрак:	400,0	5,7	11,3	50,7	261,9	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Бутерброд с маслом	40,0	1,5	0,5	21,0	151,0	3
Итого второй завтрак:	40,0	1,5	0,5	21,0	151,0	
ОБЕД						
Суп картофельный с <i>гороховой</i>	200,0	1,7	4,1	13,3	97,2	86
Котлеты говяжьи с соусом	80\30	12,4	9,2	12,6	183,0	299\366
Макароны отварная с маслом сливочным	150,0	6,6	5,7	37,9	129,5	168
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	97
Итого обед:	600,0	25,3	19,8	106,6	664,7	
ПОЛДНИК						
Суп молочный гречневый	200,0	7,2	12,6	54,0	142,4	101
Хлеб Пшеничный	50,0	2,5	7,6	14,6	118,0	97
Итого полдник:	240,0	9,7	20,2	68,6	321,8	
Всего за день:	1280,0	42,2	51,7	246,9	1399,4	

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.Шутальев, Москва 2016.