

Неделя 2 ДЕНЬ 4 (3-7 лет)

Дата 26.09.24

Утверждаю:  
Заведующая МБДОУ "Детский сад №14"  
Э.М. Арипшева  
Приказ № 37 от 30.08.2024г.



Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>						
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	91Р
Чай с сахаром	180/10/	0,1	0,0	10,2	41,0	412
<b>Итого завтрак:</b>	<b>400,0</b>	<b>6,9</b>	<b>12,3</b>	<b>49,0</b>	<b>269,1</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Яблоки	100,0					
<b>Итого второй завтрак:</b>	<b>40,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с клецками, со сметаной	200,0	4,4	4,2	13,1	107,8	91
Жаркое по-домашнему с куриной грудкой	220,0	12,4	9,2	12,6	196,8	
Кисель	180,0	0,6	0,3	18,7	80,4	401
Хлеб Пшеничный	70,0	4,0	0,5	24,2	166,0	91Р
<b>Итого обед:</b>	<b>670,0</b>	<b>21,4</b>	<b>14,2</b>	<b>68,4</b>	<b>551,0</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Запеканка из творога	100,0	17,2	12,6	17,8	247,0	251
Чай с сахаром	180/10	0,1	0,0	10,0	40,0	376
<b>Итого полдник:</b>	<b>290,0</b>	<b>17,2</b>	<b>12,6</b>	<b>17,8</b>	<b>247,0</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>1480,0</b>	<b>45,5</b>	<b>39,1</b>	<b>135,3</b>	<b>1067,1</b>	

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.А.Шутельман, Москва 2016.