

Неделя 2 ДЕНЬ 5 (3-7 лет)

Дата 27.09.24

Утверждаю:
Заведующая МКДОУ "Детский сад №14"
Э.М. Арипшева
Приказ № 37 от 30.08.2024г.
Г.О. НАЛЬЧИК



Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кккал	№ рецептур ы
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша вязкая пшеничной крупы (с сахаром)	180,0	4,1	7,6	29,6	168,4	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	71,0	97Р
Чай с сахаром	180/10/	0,1	0,0	10,2	41,0	412
<i>Итого завтрак:</i>	<i>400,0</i>	<i>6,7</i>	<i>15,2</i>	<i>54,5</i>	<i>280,4</i>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Кефир	180	0,1	0,0	10,0	90,0	420
<i>Итого второй завтрак:</i>	<i>180</i>	<i>0,1</i>	<i>0,0</i>	<i>10,0</i>	<i>90,0</i>	
ОБЕД						
Суп картофельный с рисовой крупой, со сметаной "Харчо"	200,0	4,4	4,2	13,1	107,8	86
Голубцы с мясом и соусом	160/30	13,5	6,4	15,0	209,7	315
Каша рассыпчатая гречневая с маслом (гарнир)	150,0	7,0	6,4	19,9	165,0	
Компот из свежих яблок <i>витамины</i>	180,0	0,6		18,7	89,0	390
Хлеб Пшеничный	70,0	4,0	0,5	24,2	166,0	97Р
<i>Итого обед:</i>	<i>600,0</i>	<i>29,4</i>	<i>17,5</i>	<i>90,8</i>	<i>737,5</i>	
ПОЛДНИК						
Суп молочный с макаронами	200,0	7,0	6,4	19,9	198,0	219
Хлеб Пшеничный	50,0	2,5	7,6	14,6	71,0	97Р
<i>Итого полдник:</i>	<i>290,0</i>	<i>9,4</i>	<i>14,0</i>	<i>34,5</i>	<i>268,0</i>	

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.Шутельян, Москва 2016.