

Неделя 1 ДЕНЬ 2 (3-7 лет)

Дата 01.10.24

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



Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша вязкая из манной крупы (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	97Р
Чай с сахаром	180/10/	0,1	0,0	10,2	41,0	412
Итого завтрак:	400,0	5,8	11,3	50,9	262,9	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Бутерброд с повидлом	30\20	5,0	6,6	14,6	142,0	2
Итого второй завтрак:	100,0	5,0	6,6	14,6	142,0	
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200,0	1,5	3,9	10,2	82,0	62
Плов из курицы (грудка)	80\130	21,5	19,9	35,5	406,0	321
Компот из свежих яблок	180,0	0,6	0,3	18,7	80,4	401
Хлеб Пшеничный	70,0	4,0	0,5	24,2	166,0	97Р
Итого обед:	660,0	27,5	24,6	88,5	734,4	
ПОЛДНИК						
Булочка домашняя	60,0	7,9	8,1	54,0	214,8	457
Квас с молоком	180	0,1	0,0	10,0	107,0	416
Итого полдник:	60,0	8,0	8,1	64,0	321,8	
Всего за день:	1220,0	46,2	50,6	218,0	1461,1	

Опускными выделены при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+5%)

Опускными выделены от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+10%)

Использован: Сборник рецептур и технических нормативов на продукты для питания детей в ЦОС. В.Я.Шушалева, Москва 2016