

Неделя 2 ДЕНЬ 5 (3-7 лет)

Дата 13.09.24

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



Прим. пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ 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	97
Чай с сахаром	180/10/	0,1	0,0	10,2	41,0	412
Итого завтрак:	400,0	6,7	15,2	54,5	280,4	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Кефир	180	0,1	0,0	10,0	90,0	420
Итого второй завтрак:	180	0,1	0,0	10,0	90,0	
ОБЕД						
Суп картофельный с <i>рисовой</i> крупой, со сметаной	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	180,0	0,6		18,7	89,0	390
Хлеб Пшеничный	70,0	4,0	0,5	24,2	166,0	97
Итого обед:	600,0	29,4	17,5	90,8	737,5	
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	97
Итого полдник:	290,0	9,4	14,0	34,5	268,0	

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 ОО. В.А.Шутельян, Москва 2016.