

Неделя 1 ДЕНЬ 1 (3-7 лет)

Дата 16.09

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



Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша вязкая рисовая (с сахаром)	180,0	7,5	13,5	1,5	157,0	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	71,0	№Р
Чай с сахаром	180/10/	0,1	0,0	10,2	41,0	412
<b>Итого завтрак:</b>	<b>400,0</b>	<b>10,1</b>	<b>21,0</b>	<b>26,3</b>	<b>269,0</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Бутерброд с маслом	30\10	5,0	6,6	14,6	136,0	1
<b>Итого второй завтрак:</b>	<b>40,0</b>	<b>5,0</b>	<b>6,6</b>	<b>14,6</b>	<b>136,0</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с перловой крупой	200,0	1,7	4,1	13,3	97,2	86
Гуляш из отварной говядины	80\70	19,3	15,5	5,0	236,3	293
Каша рассыпчатая пшеничная с маслом (гарнир)	150,0	6,6	5,7	37,9	229,5	330
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	№Р
<b>Итого обед:</b>	<b>600,0</b>	<b>32,2</b>	<b>26,1</b>	<b>99,0</b>	<b>809,4</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Макароны отварные с маслом	150,0	7,0	6,4	19,9	198,0	219
Чай с сахаром	180/10	0,1	0,0	10,0	40,0	376
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	71,0	№Р
<b>Итого полдник:</b>	<b>360,0</b>	<b>2,5</b>	<b>7,6</b>	<b>14,6</b>	<b>309,0</b>	<b>№Р</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1400,0</b>	<b>49,8</b>	<b>61,2</b>	<b>154,5</b>	<b>1523,4</b>	

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-5%)

Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)

Использован: Сборник рецептов и технических нормативов на продукцию для питания детей в ФОО. В.А. Шустерман, Москва 2016.