

Неделя 1 ДЕНЬ 2 (3-7 лет)

Дата 3.09

Утверждаю:  
Заведующая МКДОУ "Детский сад №14"

*Э.М. Арипшева*  
Э.М. Арипшева  
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 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	91Р
Чай с лимоном с сахаром	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	412
<b>Итого завтрак:</b>	<b>400,0</b>	<b>5,8</b>	<b>11,3</b>	<b>50,9</b>	<b>262,9</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Бутерброд с повидлом	30\20	5,0	6,6	14,6	142,0	2
<b>Итого второй завтрак:</b>	<b>100,0</b>	<b>5,0</b>	<b>6,6</b>	<b>14,6</b>	<b>142,0</b>	
<b>ОБЕД</b>						
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
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>660,0</b>	<b>27,5</b>	<b>24,6</b>	<b>88,5</b>	<b>734,4</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Булочка домашняя	60,0	7,9	8,1	54,0	214,8	457
Какао с молоком	180	0,1	0,0	10,0	107,0	416
<b>Итого полдник:</b>	<b>60,0</b>	<b>8,0</b>	<b>8,1</b>	<b>64,0</b>	<b>321,8</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>1220,0</b>	<b>46,2</b>	<b>50,6</b>	<b>218,0</b>	<b>1461,1</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.Я.Шутельян, Москва 2016.