

Неделя 1 ДЕНЬ 4 (3-7 лет)

Дата 17.10.24

Утверждаю  
Заведующая МКДОУ "Детский сад" Э.М. Арипова  
Приказ № 37 от 30.08.24  
Г.О. НАЛЬЧИК

Прием пищи/ блюда	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецепта
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша вязкая из овсяной крупы (с сахаром)	180,0	4,30	4,77	24,22	157,10	182
	Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	71,0	90
	Чай и сахаром	180/10/	0,1	0,0	10,2	41,0	412
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>400,0</b>	<b>6,9</b>	<b>12,3</b>	<b>49,0</b>	<b>269,1</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>20,0</b>	<b>5,0</b>	<b>6,6</b>	<b>14,6</b>	<b>136,0</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Суп картофельный с гречневой крупой	200,0	4,4	4,2	13,1	107,8	86
	Биточки рыбные запеченные	80	12,4	9,2	12,6	183,0	271
	Рис отварной	100,0	6,6	5,7	37,9	129,5	332
	Компот из свежих яблок	180,0	0,6	0,3	18,7	89,0	390
	Хлеб Пшеничный	70,0	4,0	0,5	24,2	166,0	90
	<b>Итого обед:</b>	<b>550,0</b>	<b>28,0</b>	<b>19,9</b>	<b>106,4</b>	<b>675,3</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Суп молочный с макаронами	200,0	7,2	12,6	54,0	142,4	101
	Хлеб Пшеничный	50,0	2,5	7,6	14,6	71,0	90
	<b>Итого полдник:</b>	<b>360,0</b>	<b>9,7</b>	<b>20,2</b>	<b>68,6</b>	<b>213,4</b>	
	<b>Всего за день:</b>	<b>1430,0</b>	<b>49,5</b>	<b>59,0</b>	<b>238,6</b>	<b>1293,8</b>	

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

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