

Неделя 1 ДЕНЬ 2 (3-7 лет)

Дата 15.10.24.

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

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	ПР
Чай с сахаром	180/10/	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
Компот из свежих яблок Витамин - В	180,0	0,6	0,3	18,7	80,4	401
Хлеб Пшеничный	70,0	4,0	0,5	24,2	166,0	ПР
<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.