

Неделя 1 ДЕНЬ 1 (3-7 лет)

Дата 28.10.24

Утверждаю
Заведующий МКДОУ "Детский сад №14"
Э.М. Арипшев
Приказ № 37 от 30.08.2024г

Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
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	912
Чай с сахаром	180/10/	0,1	0,0	10,2	41,0	412
Итого завтрак:	400,0	10,1	21,0	26,3	269,0	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Бутерброд с маслом	30\10	5,0	6,6	14,6	136,0	1
Итого второй завтрак:	40,0	5,0	6,6	14,6	136,0	
ОБЕД						
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
Салат витаминный - 6 Смюот из свежих яблок	180,0	0,6	0,3	18,7	80,4	390
Хлеб Пшеничный	70,0	4,0	0,5	24,2	166,0	912
(того обед:	600,0	32,2	26,1	99,0	809,4	
ПОЛДНИК						
Макаронны отварные с маслом	150,0	7,0	6,4	19,9	198,0	335
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	912
Итого полдник:	360,0	2,5	7,6	14,6	309,0	912
Итого за день:	1400,0	49,8	61,2	154,5	1523,4	

нужными веществами при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-5%)

нужными веществами от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)

Иллюстрация: Сборник рецептур и энергетических нормативов на продукты для питания детей в ДОУ. В.Л. Шушмань, Москва 2016.