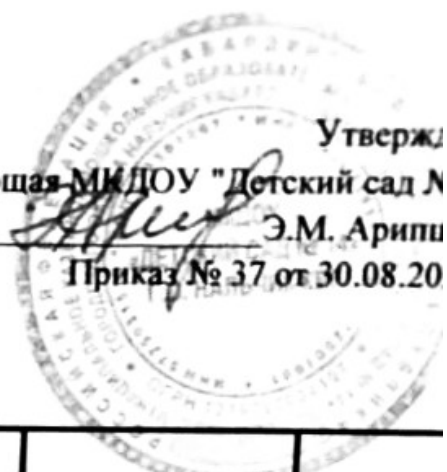


Неделя 2 ДЕНЬ 4 (3-7 лет)

Дата 24.10.24

Утверждаю
Заведующая МКДОУ "Детский сад № 10"

Э.М. Арипи
Э.М. Арипи
Приказ № 37 от 30.08.20



Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
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	ЭПР
Чай с сахаром	180/10/	0,1	0,0	10,2	41,0	412
Итого завтрак:	400,0	6,9	12,3	49,0	269,1	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Яблоки	100,0					
Итого второй завтрак:	40,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
ОБЕД						
Суп картофельный с клецками, со сметаной	200,0	4,4	4,2	13,1	107,8	91
<i>Плов из риса и курицы</i>	<i>80/130</i>	12,4	9,2	12,6	196,8	
Кисель	180,0	0,6	0,3	18,7	80,4	401
Хлеб Пшеничный	70,0	4,0	0,5	24,2	166,0	ЭПР
Итого обед:	670,0	21,4	14,2	68,4	551,0	
ПОЛДНИК						
Запеканка из творога	100,0	17,2	12,6	17,8	247,0	251
Чай с сахаром	180/10	0,1	0,0	10,0	40,0	376
Итого полдник:	290,0	17,2	12,6	17,8	247,0	
Всего за день:	1480,0	45,5	39,1	135,3	1067,1	

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 ДОУ. В.Я.Шутельная, Москва 2016.