

Неделя 1 ДЕНЬ 4 (3-7 лет)

Дата 09.01.25.

Утверждаю:  
Заведующий 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 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	91Ф
Чай с лимоном и сахаром	180/10/7	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
<i>Картофель</i> 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	91Ф
<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 рисовый	200,0	7,2	12,6	54,0	142,4	101
Хлеб Пшеничный	50,0	2,5	7,6	14,6	71,0	91Ф
<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>	

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

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

Использован: Сборник рецептур в медицинских учреждениях на продукцию для питания детей в ДОО. В.А. Шумельца, Москва 2016.