

Неделя 2 ДЕНЬ 2 (3-7 лет)

Дата 14.01.25

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ "Детский сад №14"
Э.М. Аришцева
Приказ № 37 от 30.08.2023г.



Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
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	702
Чай <i>Милон</i> и сахаром	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	412
Итого завтрак	400,0	5,8	11,3	50,9	262,9	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Бутерброд с сыром	40,0	1,5	0,5	21,0	151,0	3
Итого второй завтрак	20,0	5,0	6,6	14,6	83,0	
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200,0	1,5	3,9	10,2	82,0	62
<i>Пирожки печеные с мясом</i>	<i>50/30</i>	<i>14,1</i>	<i>12,9</i>	<i>3,5</i>	<i>187,0</i>	<i>437/494</i>
<i>Суп рассольный куриный</i>	<i>200,0</i>	<i>6,6</i>	<i>5,7</i>	<i>37,9</i>	<i>229,5</i>	<i>552</i>
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	702
Итого обед:	720,0	26,7	23,3	94,4	753,5	
ПОЛДНИК						
<i>Яблоко отварное</i>	<i>40</i>	<i>7,9</i>	<i>8,1</i>	<i>54,0</i>	<i>214,8</i>	<i>227</i>
<i>Хлеб пшеничный чай с сахаром</i>	<i>30 180/10</i>	<i>0,1</i>	<i>0,0</i>	<i>10,0</i>	<i>107,0</i>	<i>702</i>
Итого полдник:	290,0	8,0	8,1	64,0	268,0	412
Всего за день :	1430,0	45,5	49,3	223,9	1367,4	

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 продукты для питания детей в ДОУ. Ф.Я.Шульман, Москва 2016.