

Неделя 2 ДЕНЬ 1 (3-7 лет)

Дата 13.01.25

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

Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша вязкая рисовая (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	97
Чай с сахаром	180/10	0,1	0,0	10,0	40,0	376
Итого завтрак:	400,0	5,7	11,3	50,7	261,9	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Бутерброд с маслом	40,0	1,5	0,5	21,0	151,0	3
Итого второй завтрак:	40,0	1,5	0,5	21,0	151,0	
ОБЕД						
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200,0	4,1	4,3	12,9	117,8	87
Котлеты говяжьи с соусом	80\30	12,4	9,2	12,6	183,0	299\366
Макароны отварная с маслом сливочным	150,0	6,6	5,7	37,9	129,5	335
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	97
Итого обед:	600,0	27,7	20,0	106,2	685,3	
ПОЛДНИК						
Суп молочный гречневый	200,0	7,2	12,6	54,0	142,4	101
Хлеб Пшеничный	50,0	2,5	7,6	14,6	118,0	97
Итого полдник:	240,0	9,7	20,2	68,6	321,8	
Всего за день:	1280,0	44,5	51,9	246,5	1420,0	

Фонусными оценками при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+5%)

Фонусными оценками от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+10%)

Использован: Сборник рецептур и технических нормативов на продукцию для питания детей в ДОУ. В.Я.Шуткина. Москва 2016.