

Неделя 2 ДЕНЬ 4 (3-7 лет)

Дата 16.01.25

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	97Р
Чай с лимоном с 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>						
Яблоки	100,0	0,4	0,4	9,8	0,8	97Р
<b>Итого второй завтрак:</b>	<b>40,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>0,8</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с клецками, со сметаной	200,0	4,4	4,2	13,1	107,8	91
Биточки заправленные сметаной с соусом	80/30	12,4	9,2	12,6	196,8	241
Рис отварной с маслом	150					332
Кисель	180,0	0,6	0,3	18,7	80,4	401
Хлеб Пшеничный	70,0	4,0	0,5	24,2	166,0	97Р
<b>Итого обед:</b>	<b>450,0</b>	<b>21,4</b>	<b>14,2</b>	<b>68,4</b>	<b>551,0</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
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
<b>Итого полдник:</b>	<b>290,0</b>	<b>17,2</b>	<b>12,6</b>	<b>17,8</b>	<b>247,0</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>1480,0</b>	<b>45,9</b>	<b>39,5</b>	<b>145,1</b>	<b>1067,9</b>	

Допустимым отклонением при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-5%)

Допустимым отклонением от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)

Использован: Сборник рецептур в пищевых нормативах на продукцию для питания детей в ДОО. В.А.Путельян, Москва 2016.