

Неделя 2 ДЕНЬ 5 (3-7 лет)

Дата 17.01.2025

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

Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша вязкая пшеничной крупы (с сахаром)	180,0	4,1	7,6	29,6	168,4	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	71,0	97
Чай <i>м.м.м.м.</i> с сахаром	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	412
<i>Итого завтрак</i>	400,0	6,7	15,2	54,5	280,4	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Кефир	180	0,1	0,0	10,0	90,0	420
<i>Итого второй завтрак</i>	180	0,1	0,0	10,0	90,0	
ОБЕД						
Суп картофельный с рисовой крупой, со сметаной "Харчо"	200,0	4,4	4,2	13,1	107,8	86
<i>Пюре по-домашнему</i>	<i>220</i>	<i>13,5</i>	<i>6,4</i>	<i>15,0</i>	<i>209,7</i>	<i>292</i>
		7,0	6,4	19,9	165,0	
Компот из свежих яблок	180,0	0,6		18,7	89,0	390
Хлеб Пшеничный	70,0	4,0	0,5	24,2	166,0	97
<i>Итого обед:</i>	600,0	29,4	17,5	90,8	737,5	
ПОЛДНИК						
Суп молочный с макаронами	200,0	7,0	6,4	19,9	198,0	219
Хлеб Пшеничный	50,0	2,5	7,6	14,6	71,0	97
<i>Итого полдник:</i>	290,0	9,4	14,0	34,5	268,0	

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

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

Использован: Сборник рецептов и технических нормативов на продукцию для питания детей в ДОО. В.А.Шутальев, Москва 2016.