

Неделя 1 ДЕНЬ 2 (3-7 лет)

Дата 21.01.25

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		
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	ПР
Чай с лимоном с 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 повидлом	30\20	5,0	6,6	14,6	142,0	2
Итого второй завтрак:	100,0	5,0	6,6	14,6	142,0	
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200,0	1,5	3,9	10,2	82,0	62
<i>Тыропски печеное с мясом</i>	<i>50/30</i>	<i>21,5</i>	<i>19,9</i>	<i>35,5</i>	<i>406,0</i>	<i>437/494</i>
Компот из свежих яблок	180,0	0,6	0,3	18,7	80,4	390
Хлеб Пшеничный	70,0	4,0	0,5	24,2	166,0	ПР
Итого обед:	660,0	27,5	24,6	88,5	734,4	
ПОЛДНИК						
<i>Суп мясной сметановый</i>	<i>200</i>	<i>7,9</i>	<i>8,1</i>	<i>54,0</i>	<i>214,8</i>	<i>101</i>
<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>50</i>	<i>0,1</i>	<i>0,0</i>	<i>10,0</i>	<i>107,0</i>	<i>ПР</i>
Итого полдник:	60,0	8,0	8,1	64,0	321,8	
Всего за день:	1220,0	46,2	50,6	218,0	1461,1	

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

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

Методика: Сбалансированная и витаминизированная пища для детей дошкольного возраста