

Неделя 1 ДЕНЬ 4 (3-7 лет)

Дата 20.08.25

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ "Детский сад №14"
Э.М. Ариппеева
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 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	978
Чай с лимоном и сахаром	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	412
Итого завтрак:	400,0	6,9	12,3	49,0	269,1	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Бутерброд с маслом	30\10	5,0	6,6	14,6	136,0	1
Итого второй завтрак:	20,0	5,0	6,6	14,6	136,0	
ОБЕД						
Суп картофельный с <i>пишпикой</i> крупой	200,0	4,4	4,2	13,1	107,8	86
Биточки рыбные запеченные <i>с соусом</i>	80/30	12,4	9,2	12,6	183,0	271
<i>Каша рисовая с маслом</i> <i>грецкая с маслом</i>	150	6,6	5,7	37,9	129,5	332
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	978
Итого обед:	550,0	24,0	19,9	106,4	675,3	
ПОЛДНИК						
Суп молочный рисовый	200,0	7,2	12,6	54,0	142,4	101
Хлеб Пшеничный	50,0	2,5	7,6	14,6	71,0	978
Итого полдник:	360,0	9,7	20,2	68,6	213,4	
Всего за день:	1430,0	49,5	59,0	238,6	1293,8	

Обучаемые исключены при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+5%)

Обучаемые исключены от диетического состава рекомендуемых наборов продуктов (+10%)

Использован: Сборник рецептов и технологические карты для питания детей с ООХ. Ф.А.Шульман, Москва 2016.