

Неделя 1 ДЕНЬ 3 (3-7 лет)

Дата 22.01.25

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



Прим пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша вязкая (пшено, рис) Дружба (с сахаром)	180,0	4,30	4,77	24,22	157,10	182
Чай с лимоном и сахаром	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	412
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	71,0	918
<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>						
Печенье	20,0	5,0	6,6	14,6	83,0	918
<b>Итого второй завтрак:</b>	<b>20,0</b>	<b>5,0</b>	<b>6,6</b>	<b>14,6</b>	<b>83,0</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200,0	4,1	4,3	12,9	117,8	87
Хлеб с соевыми 80/130	12,4	9,2	12,6	196,8	269/321	
Кисель	180,0	0,6	0,3	18,7	80,4	401
Хлеб Пшеничный	70,0	4,0	0,5	24,2	166,0	918
<b>Итого обед:</b>	<b>450,0</b>	<b>21,1</b>	<b>14,3</b>	<b>68,3</b>	<b>561,0</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Макаронны отварные с сыром	135\5\10	7,0	6,4	19,9	198,0	220
Чай с сахаром	180/10	0,1	0,0	10,0	40,0	411
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	118,0	918
<b>Итого полдник:</b>	<b>240,0</b>	<b>7,0</b>	<b>6,5</b>	<b>29,9</b>	<b>238,0</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>1350,0</b>	<b>40,0</b>	<b>39,6</b>	<b>161,7</b>	<b>1151,1</b>	

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

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

Использован: Сборник рецептов и технологических нормативов на продукцию для питания детей в ДОО. В.Я.Шутельман, Москва 2016.