

Неделя 1 ДЕНЬ 5 (3-7 лет)

Дата 24.01.25

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 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	97Р
Чай с лимоном и сахаром	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	412
<b>Итого завтрак</b>	<b>390,0</b>	<b>6,7</b>	<b>15,2</b>	<b>54,5</b>	<b>280,4</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Вафли	20	5	6,6	14,6	68	97Р
<b>Итого второй завтрак</b>	<b>20,0</b>	<b>5,0</b>	<b>6,6</b>	<b>14,6</b>	<b>68,0</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с пшеничной крупой, со сметаной	200,0	1,7	4,1	13,3	97,2	86
Тефтели мясные	80,0	5,7	9,5	7,7	79,0	304
Салат из свеклы	150,0	3,7	5,4	36,7	141,0	34
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	97Р
<b>Итого обед:</b>	<b>680,0</b>	<b>15,6</b>	<b>19,7</b>	<b>100,5</b>	<b>572,2</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Ватрушка с повидлом	60,0	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>250,0</b>	<b>17,3</b>	<b>12,6</b>	<b>27,8</b>	<b>287,0</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>1340,0</b>	<b>44,6</b>	<b>54,1</b>	<b>197,4</b>	<b>1207,6</b>	

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

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

Использован: Сборник рецептур и технических нормативов на продукцию для питания детей в ДОУ. В.Я.Путельва. Москва 2016.