

Неделя 2 ДЕНЬ 3 (3-7 лет)

Дата 29.01.25

Утверждаю:  
Заведующий МКОУ Детский сад №14  
*Э.М. Ариппева*  
Приказ № 37 от 30.08.2024г.



Приним 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
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	71,0	978
Чай с лимоном, с сахаром	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	412
<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	978
<b>Итого второй завтрак:</b>	<b>100,0</b>	<b>5,0</b>	<b>6,6</b>	<b>14,6</b>	<b>83,0</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с перловой крупой	200,0	4,1	4,3	12,9	117,8	86
Биточки рыбные запеченные с соусом	80\30	12,4	9,2	12,6	183,0	271
Каша рассыпчатая рисовая с маслом (гарнир)	150,0	2,6	0,5	37,9	96,5	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
<b>Итого обед:</b>	<b>600,0</b>	<b>23,7</b>	<b>14,7</b>	<b>106,2</b>	<b>652,3</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Яйцо отварное	40,0	292,0	4,6	0,3	63,0	227
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	71,0	978
Чай с сахаром	180/10	0,1	0,0	10,0	40,0	376
<b>Итого полдник:</b>	<b>250,00</b>	<b>294,51</b>	<b>12,17</b>	<b>24,91</b>	<b>174,00</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>1350,00</b>	<b>330,08</b>	<b>45,83</b>	<b>194,72</b>	<b>1178,40</b>	

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+3%)  
 Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+10%)  
 Использован: Сборник рецептов и технологических нормативов на продукцию для питания детей в ФОО. В.А.Шупляева, Москва 2016.