

Неделя 1 ДЕНЬ 3 (3-7 лет)

Дата 05.03.25

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

Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
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	919
Итого завтрак:	400,0	6,9	12,3	49,0	269,1	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Печенье	20,0	5,0	6,6	14,6	83,0	919
Итого второй завтрак:	20,0	5,0	6,6	14,6	83,0	
ОБЕД						
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200,0	4,1	4,3	12,9	117,8	87
Пирожки печеные с мясом	50\30	12,4	9,2	12,6	196,8	437
Кисель	180,0	0,6	0,3	18,7	80,4	401
Хлеб Пшеничный	70,0	4,0	0,5	24,2	166,0	919
Итого обед:	450,0	21,1	14,3	68,3	561,0	
ПОЛДНИК						
Макароны 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	919
Итого полдник:	240,0	7,0	6,5	29,9	238,0	
Всего за день:	1350,0	40,0	39,6	161,7	1151,1	

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

Допущены отклонения от химического состава рекомендуемых продуктов (+10%)

Источники: Сборник рецептур и технологических нормативов на продукты для питания детей в ДОУ. В.А. Пустовалов, Москва 2016.