

Неделя 1 ДЕНЬ 5 (3-7 лет)

Дата 07.08.25

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	98
Чай <i>ММОН</i> 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	98
<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 <i>с соусом</i>	80,0/30	5,7	9,5	7,7	79,0	304
<i>каша рисовая с маслом</i>	150,0	3,7	5,4	36,7	141,0	340
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	98
<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 ДОО. В.А.Шутельман, Москва 2016.