

Неделя 2 ДЕНЬ 3 (3-7 лет)

Дата 12.03.25

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



Прим. пицц/ 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
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	71,0	97Ф
Чай с лимоном, с сахаром	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	412
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	97Ф
Итого второй завтрак:	100,0	5,0	6,6	14,6	83,0	
ОБЕД						
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	97Ф
Итого обед:	600,0	23,7	14,7	106,2	652,3	
ПОЛДНИК						
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	97Ф
Чай с сахаром	180/10	0,1	0,0	10,0	40,0	376
Итого полдник:	250,00	294,51	12,17	24,91	174,00	
Всего за день:	1350,00	330,08	45,83	194,72	1178,40	

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. Ф.А.Шушляк, Москва 2016.