

Неделя 2 ДЕНЬ 2 (3-7 лет)

Дата 11.03.25

Заведующий МКДОУ "Детский сад №14"
Э.М. Аришнев
Приказ № 37 от 0.08.2024г.



Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кДж	по рецептуре
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша вязкая из гречневой крупы (с сахаром)	180,0	3,2	3,7	26,1	150,9	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	71,0	98
Чай с лимоном и сахаром	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	412
Итого завтрак	400,0	5,8	11,3	50,9	262,9	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
<i>Кефир</i>	<i>180</i>	<i>1,5</i>	<i>0,5</i>	<i>21,0</i>	<i>151,0</i>	<i>420</i>
Итого второй завтрак	20,0	5,0	6,6	14,6	83,0	
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200,0	1,5	3,9	10,2	82,0	62
Курица тушенная, в соусе №332 (джемльбжэ)	60\60	14,1	12,9	3,5	187,0	318\367
Каша рассыпчатая пшениная с маслом (гарнир)	150\5	6,6	5,7	37,9	229,5	330
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
Итого обед:	720,0	26,7	23,3	94,4	753,5	
ПОЛДНИК						
Булочка Российская	60,0	7,9	8,1	54,0	214,8	457
Какао с молоком	180	0,1	0,0	10,0	107,0	416
Итого полдник:	290,0	8,0	8,1	64,0	268,0	
Всего за день :	1430,0	45,5	49,3	223,9	1367,4	

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.А. Шушвалова, Москва 2016