

Неделя 1 ДЕНЬ 3 (3-7 лет)

Дата 19.03.2025г

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ «Детский сад №14»



М.П. И.И.И.И.
Приказ № 37 от 08.03.2024г.

МКДОУ
«ДЕТСКИЙ САД № 14»
Г.О. НАЛЬЧИК КБР

М.П. И.И.И.И.
М.П. И.И.И.И.

М.П. И.И.И.И.

| Принем пищи/ Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность | Калории |
|--|---------------|------------------|-------------|--------------|---------------|-------------------------|---------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | ккал | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Каша вязкая (пшено, рис) Дружба (с сахаром) | 180,0 | 4,30 | 4,77 | 24,22 | 157,10 | 182 | |
| Чай с сахаром и лимоном | 180/10/7 | 0,1 | 0,0 | 10,2 | 41,0 | 412 | |
| Хлеб Пшеничный | 30,0 | 2,5 | 7,6 | 14,6 | 71,0 | 98 | |
| 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 | 98 | |
| 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 | |
| Гуляш из отварной говядины | 80\70 | 19,3 | 15,5 | 5,0 | 236,3 | 293 | |
| Каша рассыпчатая гречневая | 150,0 | 7,0 | 6,4 | 19,9 | 165,0 | 330 | |
| Кисель | 180,0 | 0,6 | 0,3 | 18,7 | 80,4 | 401 | |
| Хлеб Пшеничный | 70,0 | 4,0 | 0,5 | 24,2 | 166,0 | 98 | |
| Итого обед: | 600,0 | 34,9 | 27,0 | 80,5 | 765,5 | | |
| 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 | 98 | |
| Итого полдник: | 240,0 | 7,0 | 6,5 | 29,9 | 238,0 | | |
| Всего за день: | 1350,0 | 53,9 | 52,3 | 174,0 | 1355,6 | | |

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

Отсутствуют отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)

Использован: Сборник рецептов и технических нормативов на продукцию для питания детей в ДОУ (В.А. Шутельман, Москва 2016).