

Неделя 1 ДЕНЬ 4 (3-7 лет)

Дата 06.03.25

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



Приним пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кДж	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша вязкая из овсяной крупы (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 и 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						
Бутерброд с маслом	30\10	5,0	6,6	14,6	136,0	1
Итого второй завтрак	20,0	5,0	6,6	14,6	136,0	
ОБЕД						
Суп картофельный с гречневой крупой	200,0	4,4	4,2	13,1	107,8	86
Биточки рыбные запеченные	80	12,4	9,2	12,6	183,0	271
Картофель отварной	100,0	6,6	5,7	37,9	129,5	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:	550,0	28,0	19,9	106,4	675,3	
ПОЛДНИК						
Суп молочный рисовый	200,0	7,2	12,6	54,0	142,4	101
Хлеб Пшеничный	50,0	2,5	7,6	14,6	71,0	97Ф
Итого полдник:	360,0	9,7	20,2	68,6	213,4	
Всего за день:	1430,0	49,5	59,0	238,6	1293,8	

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

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

Использован: Сборник рецептур и технологических нормативов по продукту для питания детей в ФОО. В.А.Шуталова, Москва 2016.