

Неделя 1 ДЕНЬ 5 (3-7 лет)

Дата 21.03.25

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	№ регистрации
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
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	978
Чай с лимоном и сахаром	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	412
Итого завтрак:	390,0	6,7	15,2	54,5	280,4	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Вафли	20	5	6,6	14,6	68	978
Итого второй завтрак:	20,0	5,0	6,6	14,6	68,0	
ОБЕД						
Суп картофельный с пшеничной крупой, со сметаной	200,0	1,7	4,1	13,3	97,2	86
Тефтели мясные	80,0	5,7	9,5	7,7	79,0	304
Салат из свеклы	150,0	3,7	5,4	34,7	141,0	34
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	978
Итого обед:	680,0	15,6	19,7	100,5	572,2	
ПОЛДНИК						
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
Итого полдник:	250,0	17,3	12,6	27,8	287,0	
Всего за день:	1340,0	44,6	54,1	197,4	1207,6	

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

Отсутствием отклонения от количественно-качественно рекомендуемых наборов продуктов (+/-10%)

Использован: Сборник рецептов и технологических карт питания для питания детей в ДОУ: 8,9. СПб: Издательство "Лань" 2016