

Неделя 1 ДЕНЬ 4 (3-7 лет)

Дата 20.03.25

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

Примечание/ Наименование блюда	Вес блюда	Нормы расхода			Энергетическая ценность, ккал	№ 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	919
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	3,0	6,6	14,6	136,0	1
Итого второй завтрак:	20,0	3,0	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	919
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	919
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	

Фактически использовано при составлении меню по рекомендациям норма питания (+5%)

Фактически использовано от фактически составленной рекомендуемой нормы продукции (+10%)

Использован: Сборник рецептов и технологических карт питания для питания детей в ООУ. Ф.А. Журавлева. Москва 2016