

Неделя 1 ДЕНЬ 4 (3-7 лет)

Дата 3.04.25



Утверждаю:

Заместитель МКОУ "Детский сад №14"
Э.М. Ариппиева
на Приказ № 37 от 30.08.2024г.

Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша вязкая из овсяной крупы (с сахаром)	180,0	4,30	4,77	10,50	157,10	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	0,3	14,6	72,6	978
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	412
Итого завтрак:	400,0	6,9	5,1	35,3	270,7	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Бутерброд с маслом	30\10	5,0	4,2	20,6	136,0	1
Итого второй завтрак:	20,0	5,0	4,2	20,6	136,0	
ОБЕД						
Суп картофельный с гречневой крупой	200,0	4,4	4,2	13,1	127,8	86
Биточки рыбные запеченные	80	6,4	9,2	12,6	193,0	271
Картофель отварной	130,0	3,6	2,7	15,9	149,5	336
Компот из свежих яблок	180,0	0,6	0,3	18,7	80,4	390
Хлеб Пшеничный	70,0	5,6	0,7	34,2	169,4	978
Итого обед:	580,0	20,6	17,1	94,4	720,1	
ПОЛДНИК						
Суп молочный рисовый	200,0	7,2	12,6	54,0	142,4	101
Хлеб Пшеничный	50,0	4,0	0,5	24,4	121,0	978
Итого полдник:	360,0	11,2	13,1	78,4	263,4	
Всего за день:	1430,0	43,7	39,5	228,7	1390,2	

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

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

Использован: Сборник рецептур и энергетическая нормативная на продукцию для питания детей в ФОО. Ф.Я.Шуткина, Москва 2016.