

Неделя 1 ДЕНЬ 5 (3-7 лет)

Дата 16.05.25

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	№ рецептуры
		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	0,3	14,6	72,6	97
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	412
Итого завтрак:	390,0	6,7	7,9	54,5	282,0	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Вафли	20	5	6,6	14,6	88	97
Итого второй завтрак:	20,0	5,0	6,6	14,6	88,0	
ОБЕД						
Суп картофельный с пшенной крупой, со сметаной	200,0	1,7	6,2	13,3	117,8	86
Тефтели мясные	80,0	8,7	11,5	7,7	189,0	304
Салат из свеклы	150,0	3,7	5,4	36,7	141,0	34
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	97
Итого обед:	680,0	20,3	24,0	110,5	697,6	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с повидлом	60,0	17,2	12,6	20,0	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	30,0	287,0	
Всего за день:	1340,0	49,3	51,2	209,6	1354,6	

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

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

Использован: Сборник рецептур и питательных нормативов на продукцию для питания детей в ДОО. В.А.Шутальев, Москва 2016.