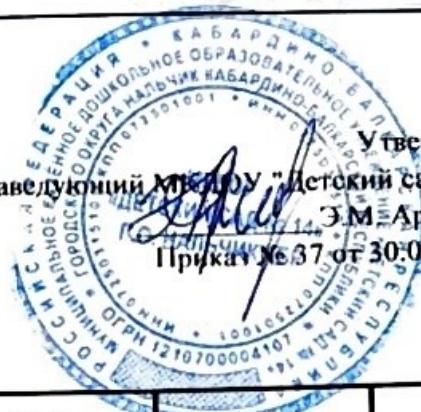


Неделя 1 ДЕНЬ 1 (3-7 лет)

Дата 14.04.25

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



Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша вязкая рисовая (с сахаром)	180,0	7,5	9,5	10,5	157,0	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	0,5	14,6	71,0	978
Чай с лимоном, с сахаром	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	412
Итого завтрак:	400,0	10,1	10,0	35,3	269,0	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Бутерброд с маслом	30\10	5,0	4,2	20,6	136,0	1
Чай с сахаром	180/10	0,1	0,0	10,0	40,0	376
Итого второй завтрак:	210,0	5,1	4,2	30,6	176,0	
ОБЕД						
Суп картофельный с перловой крупой	200,0	1,7	4,1	13,3	97,2	86
Гуляш из отварной говядины	80\70	9,3	12,5	5,0	236,3	293
Каша рассыпчатая пшенная с маслом (гарнир)	150,0	6,6	5,7	37,9	200,0	330
Компот из свежих яблок	180,0	0,6	0,3	18,7	80,4	390
Хлеб Пшеничный	70,0	2,5	0,5	24,2	142,0	978
Итого обед:	600,0	20,8	23,1	99,0	755,9	
ПОЛДНИК						
Макароны отварные с маслом	150,0	4,0	6,4	10,9	108,0	335
Чай с сахаром	180/10	0,1	0,0	10,0	40,0	376
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	0,5	14,6	71,0	978
Итого полдник:	360,0	6,6	6,9	35,5	219,0	978
Всего за день:	1570,0	42,6	44,2	200,4	1419,9	

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

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

Использован: Сборник рецептур и технических нормативов на продукты для питания детей в ЦОС. В.А. Шульман, Москва 2016.