

Неделя 1 ДЕНЬ 5 (3-7 лет)

Дата 18.04.25

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ "Детский сад №14"
Э.М. Арипшва
Приказ № 37 от 10.08.2024г.



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	978
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	978
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	978
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	

Отпускные количества при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+5%)

Отпускные количества от химического состава рекомендуемых наборов продукции (+10%)

Использован: Сборник рецептов и технологических нормативов на продукцию для питания детей в ЦОС В.А.Шуталова, Москва 2016.