

Неделя 1 ДЕНЬ 4 (3-7 лет)

Дата 17.04.25



Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кДж	№ 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	

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

Отсутствия отклонения от диетического состава рекомендуемых наборов продуктов (+/-10%)

Использован: Сборник рецептур и питательных нормативов на продукты для питания детей в ФОО. В.А.Шумяков, Москва 2016.