

Неделя 1 ДЕНЬ 2 (3-7 лет)

Дата 10.06.2025

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 из манной крупы (с сахаром)	180,0	3,2	3,7	10,5	157,9	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	0,5	14,6	71,0	ПР
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	412
Итого завтрак:	400,0	5,8	4,2	35,3	269,9	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Варени	20	0,4	0,4	9,8	0,8	ПР
Итого второй завтрак:	100,0	0,4	0,4	9,8	0,8	
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200,0	1,5	3,9	14,5	98,0	62
Биточки рыбные заливные	80	21,5	25,9	35,5	456,0	336
Компот из свежих яблок	150 180,0	0,6	0,3	19,0	80,4	332 390
Хлеб Пшеничный	70,0	2,5	0,5	14,6	142,0	ПР
Итого обед:	660,0	26,0	30,6	83,6	776,4	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с творогом	60	7,9	10,1	55,0	198,0	441
Какао с молоком	180	0,1	0,0	10,0	127,0	416
Итого полдник:	60,0	8,0	10,1	65,0	325,0	
Всего за день:	1220,0	40,1	45,3	193,8	1372,1	

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

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

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