

Неделя 1 ДЕНЬ 3 (3-7 лет)

Дата 11.06.25

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



| Прием пищи/<br>Наименование блюда              | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецептуры |
|------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|----------------------------------|-------------|
|                                                |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                                  |             |
| ЗАВТРАК                                        |           |                  |      |          |                                  |             |
| Каша вязкая (пшено, рис)<br>Дружба (с сахаром) | 180,0     | 4,00             | 4,77 | 24,22    | 157,10                           | 182         |
| Чай с сахаром                                  | 180/10    | 0,1              | 0,0  | 10,2     | 41,0                             | 412         |
| Хлеб Пшеничный                                 | 30,0      | 2,5              | 0,3  | 14,6     | 72,6                             | 908         |
| Итого завтрак:                                 | 400,0     | 6,6              | 5,1  | 49,1     | 270,7                            |             |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК                                 |           |                  |      |          |                                  |             |
| Печенье                                        | 20,0      | 5,0              | 6,6  | 14,6     | 83,0                             | 908         |
| Итого второй завтрак:                          | 20,0      | 5,0              | 6,6  | 14,6     | 83,0                             |             |
| ОБЕД                                           |           |                  |      |          |                                  |             |
| Суп картофельный<br>с бобовыми (горох)         | 200,0     | 4,1              | 4,3  | 12,9     | 117,8                            | 87          |
| Пирожки печеные с мясом                        | 50\30     | 12,4             | 9,2  | 12,6     | 196,8                            | 437         |
| Кисель                                         | 180,0     | 0,6              | 0,3  | 18,7     | 80,4                             | 401         |
| Хлеб Пшеничный                                 | 70,0      | 5,6              | 0,7  | 34,2     | 169,4                            | 908         |
| Итого обед:                                    | 450,0     | 22,7             | 14,5 | 78,3     | 564,4                            |             |
| ПОЛДНИК                                        |           |                  |      |          |                                  |             |
| Молочная овсянка                               | 40        | 4,0              | 6,4  | 29,9     | 89,0                             | 227         |
| Чай с сахаром                                  | 180/10    | 0,1              | 0,0  | 10,0     | 40,0                             | 411         |
| Хлеб Пшеничный                                 | 30,0      | 2,5              | 0,3  | 14,6     | 72,6                             | 908         |
| Итого полдник:                                 | 240,0     | 4,1              | 6,5  | 39,9     | 129,0                            |             |
| Всего за день:                                 | 1350,0    | 38,4             | 32,6 | 181,8    | 1047,1                           |             |

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

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