

Неделя 2 ДЕНЬ 4 (3-7 лет)

Дата 19.06.25

Утверждаю:
Заведующий МК ДОУ "Детский сад №14"
Э.М. Ариппева
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 овсяной крупы (с сахаром)	180,0	4,30	4,77	24,22	157,10	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	0,3	14,6	72,6	ПР
Чай с сахаром, с лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	412
Итого завтрак	400,0	6,9	5,1	49,1	270,7	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	0,8	ПР
Итого второй завтрак	100,0	0,4	0,4	9,8	0,8	
ОБЕД						
Суп картофельный с клецками, со сметаной	200,0	4,4	4,2	13,1	107,8	91
Плов из риса	80/130	12,4	9,2	12,6	196,8	390
Кисель	180,0	0,6	0,3	18,7	80,4	401
Хлеб Пшеничный	70,0	5,6	0,7	34,2	169,4	ПР
Итого обед:	670,0	23,0	14,4	78,4	554,4	
ПОЛДНИК						
Запеканка из творога	150,0	10,2	12,6	28,0	305,0	251
Чай с сахаром	180/10	0,1	0,0	10,0	40,0	376
Итого полдник:	290,0	10,2	12,6	28,0	345,0	
Всего за день:	1480,0	40,5	45,9	190,4	1354,3	

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

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

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