

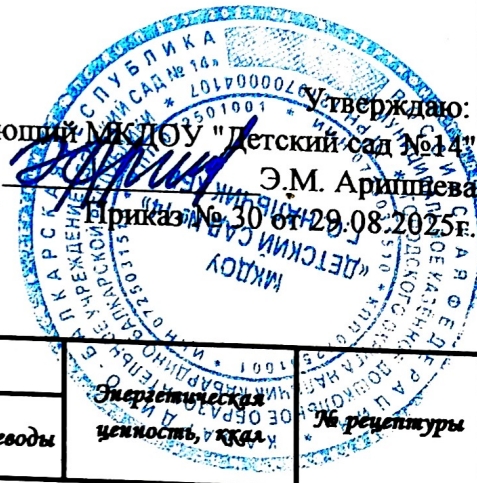
Неделя 1 ДЕНЬ 3 (3-7 лет)

Дата 3.09.25

Заведующий МКДОУ "Детский сад №14"

Э.М. Аришцева

Приказ № 30 от 29.08.2025г.



Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша вязкая (пшено, рис) Дружба (с сахаром)	180,0	4,00	4,77	24,22	157,10	182
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	412
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	0,3	14,6	72,6	ПФ
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	ПФ
Итого второй завтрак:	20,0	5,0	6,6	14,6	83,0	
ОБЕД						
Суп картофельный 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	ПФ
Итого обед:	450,0	22,7	14,5	78,3	564,4	
ПОЛДНИК						
Макароны отварные с сыром	135\5\10	4,0	6,4	29,9	89,0	220
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	ПФ
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	

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 ДОО. В.Я.Шуталькин, Москва 2016.