

Неделя 1 ДЕНЬ 4 (3-7 лет)

Дата 4.09.25г.

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ "Детский сад №14"
Э.М. Аришнина
Приказ № 30 от 29.08.2025г.



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	10,50	157,10	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	0,3	14,6	72,6	ПФ
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 с соусом	80/30	6,4	9,2	12,6	193,0	271/366
Макароны отварные с маслом сливочным	150,0	3,6	2,7	15,9	149,5	335
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	ПФ
Итого обед:	600,0	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	ПФ
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	

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

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

Использован: Сборник рецептов и технических нормативов на продукцию для питания детей в ДОО. В.А.Шутальян, Москва 2016.