

Неделя 2 ДЕНЬ 5 (3-7 лет)

Дата 12.09.2025

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



Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша вязкая пшеничной крупы (с сахаром)	180,0	7,5	9,5	10,5	157,5	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	0,3	14,6	72,6	978
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	412
Итого завтрак:	400,0	10,1	9,8	35,3	271,1	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Кефир	180	0,1	0,0	10,0	90,0	420
Итого второй завтрак:	180	0,1	0,0	10,0	90,0	
ОБЕД						
Суп картофельный с рисовой крупой, со сметаной "Харчо"	200,0	1,7	4,2	13,1	127,8	86
Голубцы с мясом и рисом, и соусом	130/30	9,5	6,4	15,0	260,0	314
Каша рассыпчатая гречневая с маслом (гарнир)	150,0	7,0	6,4	19,9	165,0	330
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	978
Итого обед:	600,0	24,3	18,0	100,8	802,6	
ПОЛДНИК						
Суп молочный с макаронами	200,0	5,0	12,6	44,0	142,4	219
Хлеб Пшеничный	50,0	4,0	0,5	24,4	121,0	978
Итого полдник:	290,0	9,0	13,1	68,4	268,0	
Всего за день:	1480,0	43,3	45,9	194,7	1354,3	

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

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

Использован: Сборник рецептов и технико-санитарных нормативов на продукцию для питания детей в ОО. В.А.Шутальма, Москва 2016.