

Неделя 1 ДЕНЬ 5 (3-7 лет)

Утверждаю:

Заведующий МКДОУ "Детский сад №14"

Дата 19.09.25

Э.М. Арипшева

Приказ № 30 от 29.08.2025г.

Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Рекомендуемая норма
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша вязкая пшеничной крупы (с сахаром)	180,0	4,1	7,6	29,6	160,4	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	0,3	14,6	72,6	97Р
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	412
Итого завтрак:	390,0	6,7	7,9	54,5	282,0	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Вафли	20	5	6,6	14,6	88	97Р
Итого второй завтрак:	20,0	5,0	6,6	14,6	88,0	
ОБЕД						
Суп картофельный с гречневой крупой	200,0	4,4	4,2	13,1	127,8	86
Тефтели мясные	80,0	8,7	11,5	7,7	189,0	304
Салат из свеклы	150,0	3,7	5,4	36,7	141,0	34
Кисель	180,0	0,6	0,3	18,7	80,4	390
Хлеб Пшеничный	70,0	5,6	0,7	34,2	169,4	97Р
Итого обед:	680,0	22,9	22,0	110,3	707,6	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с повидлом	60	7,2	12,6	44,0	142,4	101
Чай с сахаром	180	2,5	0,3	14,6	72,6	97Р
Итого полдник:	230,0	9,7	12,9	58,6	215,0	
Всего за день:	1320,0	44,3	49,5	238,0	1292,6	

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.Шушальки, Москва 2016.