

Неделя 1 ДЕНЬ 4 (3-7 лет)

Дата 2.10.25

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



Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	по рецептуре
		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:	40,0	5,0	4,2	20,6	136,0	
ОБЕД						
Суп картофельный с пшенной крупой, со сметаной	200,0	5,8	5,5	18,6	117,8	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	22,0	18,4	99,9	710,1	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с повидлом	60,0	17,2	12,6	20,0	247,0	251
Чай с сахаром	180/10	0,1	0,0	10,0	40,0	376
Итого полдник:	250,0	17,3	12,6	30,0	287,0	
Всего за день:	1290,0	51,2	40,3	185,8	1403,8	

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 ЦОС. В.А.Шутельман, Москва 2016.