

Неделя 1 ДЕНЬ 5 (3-7 лет)

Дата 17.10.25

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

| Прием пищи/<br>Наименование блюда          | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая<br>ценность, ккал | №<br>рецептуры |
|--------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|----------------------------------|----------------|
|                                            |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                                  |                |
| ЗАВТРАК                                    |           |                  |      |          |                                  |                |
| Каша вязкая пшеничной<br>крупы (с сахаром) | 180,0     | 4,1              | 7,6  | 29,6     | 168,4                            | 182            |
| Хлеб Пшеничный                             | 30,0      | 2,5              | 0,3  | 14,6     | 72,6                             | ПР             |
| 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                               | ПР             |
| Итого второй завтрак                       | 20,0      | 5,0              | 6,6  | 14,6     | 88,0                             |                |
| ОБЕД                                       |           |                  |      |          |                                  |                |
| Суп картофельный с<br>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            |
| Кисель рисовый с<br>грейневаром            | 150,0     | 3,7              | 5,4  | 36,7     | 141,0                            | 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                            | ПР             |
| Итого обед:                                | 680,0     | 22,9             | 22,0 | 110,3    | 707,6                            |                |
| ПОЛДНИК                                    |           |                  |      |          |                                  |                |
| Суп молочный пшеничный                     | 200,0     | 7,2              | 12,6 | 44,0     | 142,4                            | 101            |
| Хлеб Пшеничный                             | 30,0      | 2,5              | 0,3  | 14,6     | 72,6                             | ПР             |
| 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%)

Используем: Сборник рецептур и технических нормативов на продукцию для питания детей в ДОО. В.А.Путелькин, Москва 2016.