

Неделя 2 ДЕНЬ 1 (3-7 лет)

Дата 20.10.25

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

| Прием пищи/<br>Наименование блюда       | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецептуры |
|-----------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|----------------------------------|-------------|
|                                         |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                                  |             |
| ЗАВТРАК                                 |           |                  |      |          |                                  |             |
| Каша вязкая рисовая<br>(с сахаром)      | 180,0     | 7,5              | 9,5  | 10,5     | 157,0                            | 182         |
| Хлеб Пшеничный                          | 30,0      | 2,5              | 0,3  | 14,6     | 72,6                             | 978         |
| Чай с сахаром                           | 180/10    | 0,1              | 0,0  | 10,0     | 40,0                             | 376         |
| Итого завтрак:                          | 400,0     | 10,0             | 9,8  | 35,1     | 269,6                            |             |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК                          |           |                  |      |          |                                  |             |
| Бутерброд с маслом                      | 30\10     | 5,0              | 4,2  | 20,6     | 136,0                            | 3           |
| Итого второй завтрак:                   | 30\10     | 5,0              | 4,2  | 20,6     | 136,0                            |             |
| ОБЕД                                    |           |                  |      |          |                                  |             |
| Суп картофельный<br>с бобовыми (горох)  | 200,0     | 4,1              | 4,3  | 12,9     | 127,8                            | 87          |
| Котлеты говяжьи с соусом                | 80\30     | 10,4             | 12,5 | 8,0      | 223,0                            | 299\366     |
| Макароны отварная с<br>маслом сливочным | 150,0     | 4,0              | 6,4  | 10,9     | 108,0                            | 335         |
| Компот из свежих яблок                  | 180,0     | 0,6              | 0,3  | 18,7     | 80,0                             | 390         |
| Хлеб Пшеничный                          | 70,0      | 5,6              | 0,7  | 34,2     | 169,4                            | 978         |
| Итого обед:                             | 600,0     | 24,7             | 24,1 | 84,6     | 708,2                            |             |
| ПОЛДНИК                                 |           |                  |      |          |                                  |             |
| Суп молочный гречневый                  | 200,0     | 7,2              | 12,6 | 44,0     | 142,4                            | 101         |
| Хлеб Пшеничный                          | 30,0      | 2,5              | 0,3  | 14,6     | 72,6                             | 978         |
| Итого полдник:                          | 240,0     | 9,7              | 12,9 | 58,6     | 321,8                            |             |
| Всего за день:                          | 1450,0    | 49,5             | 51,0 | 199,0    | 1435,6                           |             |

Допущены отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+/-5%)

Допущены отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+/-10%)