

Неделя 1 ДЕНЬ 2 (3-7 лет)

Дата 28.10.25

Утверждаю:  
Заведующий МКДОУ "Детский сад №14"  
*Э.М. Аришьева*  
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 из манной<br>крупы (с сахаром )  | 180,0     | 3,2              | 5,7  | 10,5     | 157,9                            | 182         |
| Хлеб Пшеничный                               | 30,0      | 2,5              | 0,3  | 14,6     | 72,6                             | 979         |
| Чай с сахаром и лимоном                      | 180/10/7  | 0,1              | 0,0  | 10,2     | 41,0                             | 412         |
| Итого завтрак:                               | 400,0     | 5,8              | 6,0  | 35,3     | 271,5                            |             |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК                               |           |                  |      |          |                                  |             |
| Бутерброд с повидлом                         | 30\20     | 5,0              | 6,6  | 14,6     | 142,0                            | 2           |
| Итого второй завтрак:                        | 100,0     | 5,0              | 6,6  | 14,6     | 142,0                            |             |
| ОБЕД                                         |           |                  |      |          |                                  |             |
| Борщ с капустой и<br>картофелем, со сметаной | 200,0     | 1,5              | 3,9  | 14,5     | 98,0                             | 62          |
| Плов из птицы                                | 80\130    | 21,5             | 25,9 | 35,5     | 456,0                            | 321         |
| Компот из свежих яблок                       | 180,0     | 0,6              | 0,3  | 19,0     | 80,4                             | 390         |
| Хлеб Пшеничный                               | 70,0      | 5,6              | 0,7  | 34,2     | 169,4                            | 979         |
| Итого обед:                                  | 660,0     | 29,1             | 30,8 | 103,2    | 803,8                            |             |
| ПОЛДНИК                                      |           |                  |      |          |                                  |             |
| Булочка Российская                           | 60,0      | 7,9              | 10,1 | 55,0     | 198,0                            | 457         |
| Какао с молоком                              | 180       | 0,1              | 0,0  | 10,0     | 127,0                            | 416         |
| Итого полдник:                               | 60,0      | 8,0              | 10,1 | 65,0     | 325,0                            |             |
| Всего за день:                               | 1220,0    | 47,9             | 53,5 | 218,1    | 1542,3                           |             |

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

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

Используем: Сборник рецептов и технических нормативов на продукцию для питания детей в ДОУ. В.А.Шутальма, Москва 2016.