

Неделя 1 ДЕНЬ 3 (3-7 лет)

Дата 28.10.25

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	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша вязкая (пшено, рис) Дружба (с сахаром)	180,0	4,00	4,77	24,22	157,10	182
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	412
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	0,3	14,6	72,6	919
Итого завтрак:	400,0	6,6	5,1	49,1	270,7	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Печенье	20,0	5,0	6,6	14,6	83,0	919
Итого второй завтрак:	20,0	5,0	6,6	14,6	83,0	
ОБЕД						
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200,0	4,1	4,3	12,9	117,8	87
Пирожки печеные с мясом	50\30	12,4	9,2	12,6	196,8	437
Кисель	180,0	0,6	0,3	18,7	80,4	401
Хлеб Пшеничный	70,0	5,6	0,7	34,2	169,4	919
Итого обед:	530,0	22,7	14,5	78,3	564,4	
ПОЛДНИК						
Суп молочный рисовый	200,0	7,2	12,6	54,0	142,4	101
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	0,3	14,6	72,6	919
Итого полдник:	230,0	9,7	12,9	68,6	215,0	
Всего за день:	1180,0	44,0	39,0	210,6	1133,1	

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

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

Использован: Сборник рецептов и технологических карт питания на продукты для питания детей в ДОУ. В.Я.Шумалева, Москва 2016.