

Неделя 1 ДЕНЬ 5 (3-7 лет)

Дата 31.10.25

Заведующий МКДОУ "Детский сад №14"

Утверждаю:

Э.М. Ариписева

Приказ № 30 от 29.08.2025г.

Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша вязкая пшеничной 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 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
Салат из свеклы	150,0	3,7	5,4	36,7	141,0	34
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 рецептов и технических нормативов на продукцию для питания детей в ДОУ. В.А.Шутальев, Москва 2016.