

Неделя 2 **ДЕТЬ 5(1-3лет)**

Утверждаю:
Заведующая МБДОУ "Детский сад №14"
О.М. Ариппева
Приказ №30 от 29.08.2025г.

07.11.2025

Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша вязкая из пшеничной крупы (с сахаром)	155,0	7,50	9,50	10,50	157,50	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	0,3	14,6	72,6	ПФ
Чай с сахаром и лимоном	150/7/3,5	0,1	0,0	10,2	41,0	412
Итого завтрак:	335,0	10,1	9,8	35,3	271,1	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Кефир	150	5,2	4,5	7,2	90,0	420
Итого второй завтрак:	150	5,2	4,5	7,2	90,0	
ОБЕД						
Суп картофельный с рисовой крупой, со сметаной "Харчо"	150,0	1,7	4,2	13,1	127,8	86
Голубцы с мясом и рисом	160,0	9,5	6,4	15,0	260,0	314
Каша рассыпчатая гречневая с маслом (гарнир)	150,0	7,0	6,4	19,9	165,0	330
Компот из свежих яблок	150,0	0,6	0,3	18,7	80,4	390
Хлеб Пшеничный	70,0	4,0	0,5	24,2	166,0	ПФ
Итого обед:	680,0	22,8	17,7	90,8	799,2	
ПОЛДНИК						
Макаронны отварные с сыром	150,0	4,0	6,4	29,9	89,0	220
Чай с сахаром	150/7	0,1	0,0	10,0	40,0	376
Хлеб Пшеничный	30,0	4,0	0,5	24,4	121,0	ПФ
Итого полдник:	330,0	8,1	7,0	64,3	250,0	
Всего за день	1495,0	46,1	39,0	197,6	1410,3	

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

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

Использован: Сборник рецептур и технических нормативов на продукцию для питания детей в ДОО. В.А.Шутелькин, 5