

Неделя 1 ДЕНЬ 2 (3-7 лет)

Дата 25.11.25

Утверждаю:
Заведующий МК ДОУ "Детский сад №14"
Э.М. Ариппева
Приказ № 30 от 29.08.2025 г.



Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Количество вещества, г
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша вязкая из манной 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	97
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 <i>сыром</i>	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 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	97
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	

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

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

Использован: Сборник рецептов и технологических нормативов на продукцию для питания детей в ДОО. В.А.Шульман. Москва 2016.