*Неделя 1 ДЕНЬ 4 (3-7лет)*

Дата 27.11.25

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 из овсяной крупы ( с сахаром) | 180,0 | 4,30 | 4,77 | 10,50 | 157,10 | 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:* | 400,0 | 6,9 | 5,1 | 35,3 | 270,7 | |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 30\10 | 5,0 | 4,2 | 20,6 | 136,0 | 1 |
| *Итого второй завтрак:* | 40,0 | 5,0 | 4,2 | 20,6 | 136,0 | |
| **ОБЕД** | | | | | | |
| Суп картофельный с пшенной крупой, со сметаной | 200,0 | 5,8 | 5,5 | 18,6 | 117,8 | 86 |
| Биточки рыбные запеченные с соусом | 80/30 | 6,4 | 9,2 | 12,6 | 193,0 | 271/366 |
| Макароны отварные с маслом сливочным | 150,0 | 3,6 | 2,7 | 15,9 | 149,5 | 335 |
| 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:* | 600,0 | 22,0 | 18,4 | 99,9 | 710,1 | |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | |
| Ватрушка с повидлом | 60,0 | 17,2 | 12,6 | 20,0 | 247,0 | 251 |
| Чай с сахаром | 180/10 | 0,1 | 0,0 | 10,0 | 40,0 | 376 |
| *Итого полдник:* | 250,0 | 17,3 | 12,6 | 30,0 | 287,0 | |
| *Всего за день:* | 1290,0 | 51,2 | 40,3 | 185,8 | 1403,8 | |

*Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-5%)*
*Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов ( +-10%)*

AnyScanner