

Неделя 1 ДЕНЬ 5 (3-7 лет)

Дата 28.11.25

Заведующий МДОУ "Детский сад №14"

Э.М. Аришцева

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	978
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	978
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	978
Итого обед:	680,0	22,9	22,0	110,3	707,6	
ПОЛДНИК						
Суп молочный пшенный	200,0	7,2	12,6	44,0	142,4	101
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	0,3	14,6	72,6	978
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	

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

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

Используем: Сборник рецептов и технологических нормативов на продукцию для питания детей в ДОО. В.А.Шушаль, Москва 2016.