

Неделя 1 ДЕНЬ 2 (3-7 лет)

Дата 09.12.25

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ «Детский сад №14»
Э.М. Ариппева
Приказ № 30 от 29.08.2025 г.



Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	П. рецептуры
		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	97Р
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 повидлом	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	97Р
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	

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

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

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