

Неделя 1 ДЕНЬ 3 (3-7 лет)

Дата 10.12.25

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 (пшено, рис) Дружба (с сахаром)	180,0	4,00	4,77	24,22	157,10	182
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	412
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	0,3	14,6	72,6	912
Итого завтрак:	400,0	6,6	5,1	49,1	270,7	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Печенье	20,0	5,0	6,6	14,6	83,0	912
Итого второй завтрак:	20,0	5,0	6,6	14,6	83,0	
ОБЕД						
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200,0	4,1	4,3	12,9	117,8	87
Пирожки печеные	50\30	12,4	9,2	12,6	196,8	437
Кисель	180,0	0,6	0,3	18,7	80,4	401
Хлеб Пшеничный	70,0	5,6	0,7	34,2	169,4	912
Итого обед:	530,0	22,7	14,5	78,3	564,4	
ПОЛДНИК						
Суп молочный рисовый	200,0	7,2	12,6	54,0	142,4	101
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	0,3	14,6	72,6	912
Итого полдник:	230,0	9,7	12,9	68,6	215,0	
Всего за день:	1180,0	44,0	39,0	210,6	1133,1	

Относительное отклонение при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+5%)

Относительное отклонение от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+10%)

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