

Неделя 1 ДЕНЬ 3 (3-7 лет)

Дата 24.12.25

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	180/10/	0,1	0,0	10,2	41,0	412
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	0,3	14,6	72,6	97
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	97
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	97
Итого обед:	530,0	22,7	14,5	78,3	564,4	
ПОЛДНИК						
макароны баварские сосиски	135/5/10	7,2	12,6	54,0	142,4	202
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	0,3	14,6	72,6	97
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	

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

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

Использован: Сборник рецептур и технологических нормативов на продукцию для питания детей в ДОУ. В.А.Шутальев, Москва 2016.