

Неделя 2 ДЕНЬ 1 (3-7 лет)

Дата 29.12.25

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	по рецептуре
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша вязкая рисовая (с сахаром)	180,0	7,5	9,5	10,5	157,0	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	0,3	14,6	72,6	97
Чай с сахаром	180/10	0,1	0,0	10,0	40,0	376
Итого завтрак:	400,0	10,0	9,8	35,1	269,6	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Бутерброд с маслом	30\10	5,0	4,2	20,6	136,0	3
Итого второй завтрак:	30\10	5,0	4,2	20,6	136,0	
ОБЕД						
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200,0	4,1	4,3	12,9	127,8	87
Котлеты говяжьи с соусом	80\30	10,4	12,5	8,0	223,0	299\366
Макароны отварная с маслом сливочным	150,0	4,0	6,4	10,9	108,0	335
Компот из свежих яблок	180,0	0,6	0,3	18,7	80,0	390
Хлеб Пшеничный	70,0	5,6	0,7	34,2	169,4	97
Итого обед:	600,0	24,7	24,1	84,6	708,2	
ПОЛДНИК						
Суп молочный гречневый	200,0	7,2	12,6	44,0	142,4	101
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	0,3	14,6	72,6	97
Итого полдник:	240,0	9,7	12,9	58,6	321,8	
Всего за день:	1450,0	49,5	51,0	199,0	1435,6	

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

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