

Неделя 1 ДЕНЬ 5 (3-7 лет)

Дата 16.01.26

Заведующий МКДОУ "Детский сад №14"

Э.М. Ариппева
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	180/10/	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
Котлеты рубленые из птицы	80\	9,0	9,3	9,3	109,8	322\
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:	600,0	23,3	19,8	111,9	628,4	
ПОЛДНИК						
Суп молочный пшеничный	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:	1240,0	44,6	47,3	239,6	1213,4	

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 ДОУ. В.А.Шушальки, Москва 2016.