

Неделя 2 ДЕНЬ 3 (3-7 лет)

Дата 21.01.26

Утверждаю:
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 (пшено, рис) "Дружба" (с сахаром)	180,0	7,50	9,50	10,50	157,10	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	0,3	14,6	72,6	912
Чай с сахаром	180/10	0,1	0,0	10,2	41,0	412
Итого завтрак:	400,0	10,1	9,8	35,3	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 перловой крупой	200,0	4,1	4,3	12,9	117,8	86
Биточки рыбные запеченные с соусом	80\30	12,4	9,2	12,6	183,0	271
Каша рассыпчатая рисовая с маслом (гарнир)	150,0	2,6	0,5	37,9	231,0	332
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	912
Итого обед:	600,0	25,3	14,9	116,2	781,2	
ПОЛДНИК						
Яйцо отварное	40,0	8,0	10,6	2,0	90,0	227
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	0,3	14,6	72,6	912
Чай с сахаром	180/10	0,1	0,0	10,0	40,0	376
Итого полдник:	250,00	10,51	10,92	26,63	202,60	
Всего за день:	1270,00	50,91	42,26	192,75	1337,50	

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (±3%)
Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (±10%)
Использован: Сборник рецептов и технологических нормативов на продукты для питания детей в ДОО. В.А.Путальев, Москва 2016.