

Неделя 2 ДЕНЬ 5 (3-7 лет)

Дата 23.01.26

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	№ рецептур ы
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша вязкая пшеничной крупы (с сахаром)	180,0	7,5	9,5	10,5	157,5	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	0,3	14,6	72,6	90
Чай с сахаром	180/10/	0,1	0,0	10,2	41,0	412
Итого завтрак;	400,0	10,1	9,8	35,3	271,1	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Кефир	180	5,2	4,5	7,2	90,0	420
Итого второй завтрак;	180	5,2	4,5	7,2	90,0	
ОБЕД						
Суп картофельный с рисовой крупой, со сметаной "Харчо"	200,0	1,7	4,2	13,1	127,8	86
Голубцы с мясом и рисом, и соусом	130/30	9,5	6,4	15,0	260,0	314
Каша рассыпчатая гречневая с маслом (гарнир)	150,0	7,0	6,4	19,9	165,0	330
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	90
Итого обед:	760,0	24,3	18,0	100,8	802,6	
ПОЛДНИК						
Макароны отварные с сыром	135\5\10	4,0	7,0	6,4	19,9	220
Хлеб Пшеничный	30,0	4,0	0,5	24,4	121,0	90
Чай с сахаром	180/10	0,1	0,0	10,0	40,0	376
Итого полдник;	345,0	8,1	7,5	40,8	180,9	
Всего за день:	1685,0	47,7	39,9	184,1	1344,6	

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

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

Использован: Сборник рецептур и технических нормативов на продукцию для питания детей в ДОО. В.А.Шуталькин, Москва 2016.