

Неделя 1 ДЕНЬ 4 (3-7 лет)

Дата 29.01.26

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ "Детский сад №14"
Э.М. Аришцева
Приказ № 30 от 29.08.2025г.



Примечание/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кДж	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша вязкая из овсяной крупы (с сахаром)	180,0	4,30	4,77	10,50	157,10	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	0,3	14,6	72,6	98
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	412
Итого завтрак:	400,0	6,9	5,1	35,3	270,7	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Бутерброд с маслом	30\10	5,0	4,2	20,6	136,0	1
Итого второй завтрак:	40,0	5,0	4,2	20,6	136,0	
ОБЕД						
Суп картофельный с пшеничной крупой, со сметаной	200,0	5,8	5,5	18,6	117,8	86
Биточки рыбные запаренные с соусом	80/30	6,4	9,2	12,6	193,0	271/366
Макароны отварные с маслом сливочным	150,0	3,6	2,7	15,9	149,5	335
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	98
Итого обед:	600,0	22,0	18,4	99,9	710,1	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с повидлом	60,0	17,2	12,6	20,0	247,0	251
Чай с сахаром	180/10	0,1	0,0	10,0	40,0	376
Итого полдник:	250,0	17,3	12,6	30,0	287,0	
Всего за день:	1290,0	51,2	40,3	185,8	1403,8	

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

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

Использован: Сборник рецептов и технологических нормативов на продукцию для питания детей в ФОО. В.Я.Шульцман, Москва 2016.