

Неделя 1 ДЕНЬ 5 (3-7 лет)

Дата 30.01.26

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	№ 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	ПФ
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	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	ПФ
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	ПФ
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	ПФ
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 рецептур и технических нормативов на продукты для питания детей в ДОУ. В.А.Шушальки, Москва 2016.