

Неделя 2 ДЕНЬ 2 (3-7 лет)

Дата 17.02.26

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



Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	по рецептуре
		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	90
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	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	90
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	90
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	90
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 табличных нормативов по продуктам для питания детей в ДОУ. В.А.Шутальев, Москва 2016.