

Неделя 2 ДЕНЬ 5 (3-7лет)

Дата 20.02.26

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 из овсяной крупы (с сахаром)	180,0	4,30	4,77	24,22	157,10	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	0,3	14,6	72,6	97
Чай с сахаром, с лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	412
Итого завтрак	400,0	6,9	5,1	49,1	270,7	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Яблоки	100,0	0,4	0,4	9,8	0,8	97
Итого второй завтрак	100,0	0,4	0,4	9,8	0,8	
ОБЕД						
Суп картофельный с клецками, со сметаной	200,0	4,4	4,2	13,1	107,8	91
Котлеты рубленые из птицы с соусом	80\30	9,0	9,3	9,3	109,8	322\366
Каша рассыпчатая пшенная с маслом (гарнир)	150\5	6,6	5,7	28,0	231,5	330
Кисель	180,0	0,6	0,3	18,7	80,4	401
Хлеб Пшеничный	70,0	5,6	0,7	34,2	169,4	97
Итого обед:	710,0	26,2	20,2	103,2	698,9	
ПОЛДНИК						
Запеканка из творога	100,0	17,2	12,6	17,8	247,0	251
Чай с сахаром	180/10	0,1	0,0	10,0	40,0	376
Итого полдник	290,0	17,2	12,6	17,8	345,0	
Всего за день:	1500,0	50,7	38,3	179,8	1354,3	

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

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

Использован: Сборник рецептов и технических нормативов на продукцию для питания детей в ДОО. В.Я.Шутальев, Москва 2016.