

Неделя 2 ДЕНЬ 3 (3-7 лет)

Дата 04.03.2026

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 из манной крупы (с сахаром) | 180,0 | 3,2 | 5,7 | 10,5 | 157,9 | 182 |
| Хлеб Пшеничный | 30,0 | 2,5 | 0,3 | 14,6 | 72,6 | 97Р |
| Чай с сахаром и лимоном | 180/10/7 | 0,1 | 0,0 | 10,2 | 41,0 | 412 |
| Итого завтрак: | 400,0 | 5,8 | 6,0 | 35,3 | 271,5 | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | |
| Бутерброд с сыром | 40,0 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 151,0 | 3 |
| Итого второй завтрак: | 40,0 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 151,0 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем, со сметаной | 200,0 | 1,5 | 3,9 | 10,2 | 82,0 | 62 |
| Курица тушенная, в соусе №332 (джемлыбжьэ) | 70\60 | 14,1 | 16,9 | 5,5 | 201,0 | 318\367 |
| Каша рассыпчатая пшеничная с маслом (гарнир) | 130\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 | 97Р |
| Итого обед: | 720,0 | 28,4 | 27,5 | 96,5 | 764,3 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Булочка Российская | 60,0 | 7,9 | 8,1 | 54,0 | 214,8 | 457 |
| Какао с молоком | 180,0 | 0,1 | 0,0 | 10,0 | 107,0 | 416 |
| Итого полдник: | 240,0 | 8,0 | 8,1 | 64,0 | 321,8 | |
| Всего за день: | 1400,0 | 43,6 | 42,2 | 216,9 | 1508,6 | |

Оценки вменены при составлении меню от рекомендуемых норм энергии (+5%)

Оценки вменены от качества состава рекомендуемых наборов продуктов (+10%)

Использован: Сборник рецептур и энергетических нормативов на продукты для питания детей в ФОО. В.А.Шушман, Москва 2016.