

Неделя 1 ДЕНЬ 2 (3-7 лет)

Утверждаю:

Заведующий МКДОУ "Детский сад №14"

Э.М. Аришцева  
Приказ № 30 от 29.08.2025г.

Дата 11.03.26



Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>						
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	90P
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	412
<b>Итого завтрак:</b>	<b>400,0</b>	<b>5,8</b>	<b>6,0</b>	<b>35,3</b>	<b>271,5</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Бутерброд с повидлом	30\20	5,0	6,6	14,6	142,0	2
<b>Итого второй завтрак:</b>	<b>100,0</b>	<b>5,0</b>	<b>6,6</b>	<b>14,6</b>	<b>142,0</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200,0	1,5	3,9	14,5	98,0	62
Плов из птицы	80\130	21,5	25,9	35,5	456,0	321
Компот из свежих яблок	180,0	0,6	0,3	19,0	80,4	390
Хлеб Пшеничный	70,0	5,6	0,7	34,2	169,4	90P
<b>Итого обед:</b>	<b>660,0</b>	<b>29,1</b>	<b>30,8</b>	<b>103,2</b>	<b>803,8</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Булочка Российская	60,0	7,9	10,1	55,0	198,0	457
Какао с молоком	180	0,1	0,0	10,0	127,0	416
<b>Итого полдник:</b>	<b>60,0</b>	<b>8,0</b>	<b>10,1</b>	<b>65,0</b>	<b>325,0</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>1220,0</b>	<b>47,9</b>	<b>53,5</b>	<b>218,1</b>	<b>1542,3</b>	

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 продукцию для питания детей в ДОО. В.А.Шутельман, Москва 2016.