

Неделя 1 ДЕНЬ 5 (3-7 лет)

Дата 13.03.26

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		
<b>ЗАВТРАК</b>						
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	97Р
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	412
<b>Итого завтрак:</b>	<b>390,0</b>	<b>6,7</b>	<b>7,9</b>	<b>54,5</b>	<b>282,0</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Вафли	20	5	6,6	14,6	88	97Р
<b>Итого второй завтрак:</b>	<b>20,0</b>	<b>5,0</b>	<b>6,6</b>	<b>14,6</b>	<b>88,0</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с гречневой крупой	200,0	4,4	4,2	13,1	127,8	86
Котлеты рубленые из говядины	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	97Р
<b>Итого обед:</b>	<b>600,0</b>	<b>23,3</b>	<b>19,8</b>	<b>111,9</b>	<b>628,4</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
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	97Р
<b>Итого полдник:</b>	<b>230,0</b>	<b>9,7</b>	<b>12,9</b>	<b>58,6</b>	<b>215,0</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>1240,0</b>	<b>44,6</b>	<b>47,3</b>	<b>239,6</b>	<b>1213,4</b>	

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

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

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