

Неделя 2 ДЕНЬ 1 (3-7 лет)

Дата 16.03.26

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ "Детский сад №14"
Э.М. Аришьева
Приказ № 30 от 29.08.2025г.
Г.О. НАЛЬЧИК КБР



| Прием пищи/ Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | % рецептуры |
|--------------------------------------|---------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша вязкая рисовая (с сахаром) | 180,0 | 7,5 | 9,5 | 10,5 | 157,0 | 182 |
| Хлеб Пшеничный | 30,0 | 2,5 | 0,3 | 14,6 | 72,6 | 91% |
| Чай с сахаром | 180/10 | 0,1 | 0,0 | 10,0 | 40,0 | 376 |
| Итого завтрак: | 400,0 | 10,0 | 9,8 | 35,1 | 269,6 | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 30\10 | 5,0 | 4,2 | 20,6 | 136,0 | 3 |
| Итого второй завтрак: | 30\10 | 5,0 | 4,2 | 20,6 | 136,0 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Суп картофельный с бобовыми (горох) | 200,0 | 4,1 | 4,3 | 12,9 | 127,8 | 87 |
| Котлеты говяжьи с соусом | 80\30 | 10,4 | 12,5 | 8,0 | 223,0 | 299\366 |
| Макароны отварная с маслом сливочным | 150,0 | 4,0 | 6,4 | 10,9 | 108,0 | 335 |
| 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 | 91% |
| Итого обед: | 600,0 | 24,7 | 24,1 | 84,6 | 708,2 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Суп молочный гречневый | 200,0 | 7,2 | 12,6 | 44,0 | 142,4 | 101 |
| Хлеб Пшеничный | 30,0 | 2,5 | 0,3 | 14,6 | 72,6 | 91% |
| Итого полдник: | 240,0 | 9,7 | 12,9 | 58,6 | 321,8 | |
| Всего за день: | 1450,0 | 49,5 | 51,0 | 199,0 | 1435,6 | |

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

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