

Неделя 2 ДЕНЬ 2 (3-7 лет)

Дата 17.03.26

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 (пшено, рис) "Дружба" (с сахаром)	180,0	7,50	9,50	10,50	157,10	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	0,3	14,6	72,6	90
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>10,1</b>	<b>9,8</b>	<b>35,3</b>	<b>270,7</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Печенье	20,0	5,0	6,6	14,6	83,0	90
<b>Итого второй завтрак:</b>	<b>20,0</b>	<b>5,0</b>	<b>6,6</b>	<b>14,6</b>	<b>83,0</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с перловой крупой	200,0	4,1	4,3	12,9	117,8	86
Биточки рыбные запеченные с соусом	80\30	12,4	9,2	12,6	183,0	271
Каша рассыпчатая рисовая с маслом (гарнир)	150,0	2,6	0,5	37,9	231,0	332
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	90
<b>Итого обед:</b>	<b>600,0</b>	<b>25,3</b>	<b>14,9</b>	<b>116,2</b>	<b>781,2</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Яйцо отварное	40,0	8,0	10,6	2,0	90,0	227
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	0,3	14,6	72,6	90
Чай с сахаром	180/10	0,1	0,0	10,0	40,0	376
<b>Итого полдник:</b>	<b>250,00</b>	<b>10,51</b>	<b>10,92</b>	<b>26,63</b>	<b>202,60</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>1270,00</b>	<b>50,91</b>	<b>42,26</b>	<b>192,75</b>	<b>1337,50</b>	

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-3%)  
 Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)  
 Использован: Сборник рецептур и технологических нормативов на продукты для питания детей в ДОО. В.А.Шульман, Москва 2016.