

Неделя 2 ДЕНЬ 3 (3-7 лет)

Дата 18.03.2026

Утверждаю:  
Заведующий МКДОУ "Детский сад №14"  
Э.М. Ариппева  
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 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	98
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 сыром	40,0	1,5	0,5	21,0	151,0	3
<b>Итого второй завтрак:</b>	<b>40,0</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21,0</b>	<b>151,0</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200,0	1,5	3,9	10,2	82,0	62
Голубцы в соусе с мясом и рисом	130/30	14,1	16,9	5,5	201,0	318/367
Каша рассыпчатая с маслом (гарнир) гречневая	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	98
<b>Итого обед:</b>	<b>720,0</b>	<b>28,4</b>	<b>27,5</b>	<b>96,5</b>	<b>764,3</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
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
<b>Итого полдник:</b>	<b>240,0</b>	<b>8,0</b>	<b>8,1</b>	<b>64,0</b>	<b>321,8</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>1400,0</b>	<b>43,6</b>	<b>42,2</b>	<b>216,9</b>	<b>1508,6</b>	

Допустимым отклонением при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-5%)

Допустимым отклонением от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)

Использован: Сборник рецептур и технических нормативов на продукцию для питания детей в ФОО. В.Я. Шутельман, Москва 2016.