

Неделя 1 ДЕНЬ 1 (3-7 лет)

Дата 23.03.26

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ "Детский сад №14"

Э.М. Арипшева
Приказ № 90 от 29.08.2025г.



Принем пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность: КДж	№ 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	№
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	412
Итого завтрак:	400,0	10,1	9,8	35,4	270,6	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Бутерброд с сыром	30/10	3,6	6,8	45,0	219,6	№
Итого второй завтрак:	40,0	3,6	6,8	45,0	219,6	
ОБЕД						
Суп картофельный с перловой крупой	200,0	1,7	4,1	13,3	97,2	86
Гуляш из отварной говядины	80/70	9,3	12,5	5,0	236,3	293
Каша рассыпчатая пшеничная с маслом (гарнир)	150,0	6,6	5,7	37,9	200,0	330
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	№
Итого обед:	600,0	23,8	23,3	109,0	783,3	
ПОЛДНИК						
Суп молочный рисовый	200,0	4,0	6,4	10,9	108,0	335
Чай с сахаром	180/10	0,1	0,0	10,0	40,0	376
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	0,3	14,6	72,6	№
Итого полдник:	360,0	2,5	7,6	14,6	309,0	№
Всего за день:	1400,0	40,0	47,4	204,0	1582,5	

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

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

Использован: Сборник рецептур и технологических нормативов на продукты для питания детей в ДОУ. В.Л.Шувалова. Москва 2016.