

Неделя 1 ДЕНЬ 3 (3-7 лет)

Дата 24.03.2026

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		
ЗАВТРАК						
Каша вязкая (пшено, рис) Дружба (с сахаром)	180,0	4,00	4,77	24,22	157,10	182
Чай с сахаром <i>с лимоном</i>	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	412
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	0,3	14,6	72,6	919
Итого завтрак:	400,0	6,6	5,1	49,1	270,7	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Печенье	20,0	5,0	6,6	14,6	83,0	919
Итого второй завтрак:	20,0	5,0	6,6	14,6	83,0	
ОБЕД						
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200,0	4,1	4,3	12,9	117,8	87
Пирожки печеные	50\30	12,4	9,2	12,6	196,8	437
Кисель	180,0	0,6	0,3	18,7	80,4	401
Хлеб Пшеничный	70,0	5,6	0,7	34,2	169,4	919
Итого обед:	530,0	22,7	14,5	78,3	564,4	
ПОЛДНИК						
<i>Макарона отварная с сыром чай с сахаром</i>	<i>150,0 180/10</i>	7,2	12,6	54,0	142,4	<i>305</i>
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	0,3	14,6	72,6	919
Итого полдник:	230,0	9,7	12,9	68,6	215,0	
Всего за день:	1180,0	44,0	39,0	210,6	1133,1	

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

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

Использован: Сборник рецептур и технологических нормативов на продукцию для питания детей в ДОО. В.Я.Шубалова, Москва 2016.