

Неделя 1 ДЕНЬ 5 (3-7 лет)

Дата 27.03.26

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 пшеничной крупы (с сахаром)	180,0	4,1	7,6	29,6	168,4	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	0,3	14,6	72,6	918
Чай с сахаром	180/10/	0,1	0,0	10,2	41,0	412
<b>Итого завтрак:</b>	<b>390,0</b>	<b>6,7</b>	<b>7,9</b>	<b>54,5</b>	<b>282,0</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Вафли	20	5	6,6	14,6	88	918
<b>Итого второй завтрак:</b>	<b>20,0</b>	<b>5,0</b>	<b>6,6</b>	<b>14,6</b>	<b>88,0</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с гречневой крупой	200,0	4,4	4,2	13,1	127,8	86
Котлеты рубленые из <i>птицы</i>	80	9,0	9,3	9,3	109,8	322
Салат из свеклы	150,0	3,7	5,4	36,7	141,0	34
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	918
<b>Итого обед:</b>	<b>600,0</b>	<b>23,3</b>	<b>19,8</b>	<b>111,9</b>	<b>628,4</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Суп молочный пшеничный	200,0	7,2	12,6	44,0	142,4	101
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	0,3	14,6	72,6	918
<b>Итого полдник:</b>	<b>230,0</b>	<b>9,7</b>	<b>12,9</b>	<b>58,6</b>	<b>215,0</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>1240,0</b>	<b>44,6</b>	<b>47,3</b>	<b>239,6</b>	<b>1213,4</b>	

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

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

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