

Неделя 2 ДЕНЬ 5 (3-7 лет)

Дата 03.04.26

Утверждаю:  
Заведующий МК ДОУ "Детский сад №14"  
Э.М. Аришлева  
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 овсяной крупы (с сахаром)	180,0	4,30	4,77	24,22	157,10	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	0,3	14,6	72,6	908
Чай с сахаром, с лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	412
<b>Итого завтрак:</b>	<b>400,0</b>	<b>6,9</b>	<b>5,1</b>	<b>49,1</b>	<b>270,7</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Яблоки	100,0	0,4	0,4	9,8	0,8	908
<b>Итого второй завтрак:</b>	<b>100,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>0,8</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с клецками, со сметаной	200,0	4,4	4,2	13,1	107,8	91
Котлеты рубленые из птицы с соусом	80\30	9,0	9,3	9,3	109,8	322\366
Каша рассыпчатая пшениная с маслом (гарнир)	150\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	908
<b>Итого обед:</b>	<b>710,0</b>	<b>26,2</b>	<b>20,2</b>	<b>103,2</b>	<b>698,9</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Запеканка из творога	100,0	17,2	12,6	17,8	247,0	251
Чай с сахаром	180/10	0,1	0,0	10,0	40,0	376
<b>Итого полдник:</b>	<b>290,0</b>	<b>17,2</b>	<b>12,6</b>	<b>17,8</b>	<b>345,0</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>1500,0</b>	<b>50,7</b>	<b>38,3</b>	<b>179,8</b>	<b>1354,3</b>	

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

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

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