

Неделя 1 ДЕНЬ 2 (3-7 лет)

Дата 08.04.26

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ "Детский сад №14"
А.М. Аришчева
Приказ № 30 от 29.08.2025г.



| Прием пищи/ Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|---|---------------|------------------|-------------|--------------|----------------------------------|-------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 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 | 97 |
| Чай с сахаром и лимоном | 180/10/7 | 0,1 | 0,0 | 10,2 | 41,0 | 412 |
| Итого завтрак: | 400,0 | 5,8 | 6,0 | 35,3 | 271,5 | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | |
| Бутерброд с повидлом | 30\20 | 5,0 | 6,6 | 14,6 | 142,0 | 2 |
| Итого второй завтрак: | 100,0 | 5,0 | 6,6 | 14,6 | 142,0 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем, со сметаной | 200,0 | 1,5 | 3,9 | 14,5 | 98,0 | 62 |
| Плов из птицы | 80\130 | 21,5 | 25,9 | 35,5 | 456,0 | 321 |
| Компот из свежих яблок | 180,0 | 0,6 | 0,3 | 19,0 | 80,4 | 390 |
| Хлеб Пшеничный | 70,0 | 5,6 | 0,7 | 34,2 | 169,4 | 97 |
| Итого обед: | 660,0 | 29,1 | 30,8 | 103,2 | 803,8 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Булочка Российская | 60,0 | 7,9 | 10,1 | 55,0 | 198,0 | 457 |
| Какао с молоком | 180 | 0,1 | 0,0 | 10,0 | 127,0 | 416 |
| Итого полдник: | 60,0 | 8,0 | 10,1 | 65,0 | 325,0 | |
| Всего за день: | 1220,0 | 47,9 | 53,5 | 218,1 | 1542,3 | |

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.Путелькин, Москва 2016.