

Неделя 1 ДЕНЬ 4 (3-7 лет)

Дата 09.04.26

Утверждаю:  
Заведующий МКДОУ "Детский сад №14"

Э.М. Аришцева  
Приказ № 30 от 29.08.2025г.

Приним пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кДж	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша вязкая из овсяной крупы (с сахаром)	180,0	4,30	4,77	10,50	157,10	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	0,3	14,6	72,6	978
Чай с сахаром и 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>35,3</b>	<b>270,7</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Бутерброд с <i>маслом</i>	30/10	5,0	4,2	20,6	136,0	1
<b>Итого второй завтрак:</b>	<b>40,0</b>	<b>5,0</b>	<b>4,2</b>	<b>20,6</b>	<b>136,0</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с пшеничной крупой, со сметаной	200,0	5,8	5,5	18,6	117,8	86
Биточки рыбные запеченные с соусом	80/30	6,4	9,2	12,6	193,0	271/366
Макаронны отварные с маслом сливочным	150,0	3,6	2,7	15,9	149,5	335
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	978
<b>Итого обед:</b>	<b>600,0</b>	<b>22,0</b>	<b>18,4</b>	<b>99,9</b>	<b>710,1</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Ватрушка с <i>Творогом</i>	60,0	17,2	12,6	20,0	247,0	251
Чай с сахаром	180/10	0,1	0,0	10,0	40,0	376
<b>Итого полдник:</b>	<b>250,0</b>	<b>17,3</b>	<b>12,6</b>	<b>30,0</b>	<b>287,0</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>1290,0</b>	<b>51,2</b>	<b>40,3</b>	<b>185,8</b>	<b>1403,8</b>	

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

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

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