

Неделя 1. ДЕНЬ 1 (3-7 лет)

Заведующий МКДОУ "Детский сад №14"

Утверждаю:

Е.М. Аришчева

Приказ № 30 от 29.08.2025г.

Дата 20.04.26

Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша вязкая рисовая (с сахаром)	180,0	7,5	9,5	10,5	157,0	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	0,3	14,6	72,6	ПФ
Чай с сахаром <i>Минская</i>	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	412
<b>Итого завтрак:</b>	<b>400,0</b>	<b>10,1</b>	<b>9,8</b>	<b>35,4</b>	<b>270,6</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Бутерброд с сыром	40,0	1,5	0,5	21,0	151,0	3
<b>Итого второй завтрак:</b>	<b>40,0</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21,0</b>	<b>151,0</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с перловой крупой	200,0	1,7	4,1	13,3	97,2	86
<i>Котлеты говядины с соусом</i>	80/30	9,3	12,5	5,0	236,3	299
Каша рассыпчатая с маслом (гарнир) <i>гречневая</i>	150,0	6,6	5,7	37,9	200,0	330
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	ПФ
<b>Итого обед:</b>	<b>600,0</b>	<b>23,8</b>	<b>23,3</b>	<b>109,0</b>	<b>783,3</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Макароны отварные с маслом	150,0	4,0	6,4	10,9	108,0	335
Чай с сахаром	180/10	0,1	0,0	10,0	40,0	376
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	0,3	14,6	72,6	ПФ
<b>Итого полдник:</b>	<b>360,0</b>	<b>2,5</b>	<b>7,6</b>	<b>14,6</b>	<b>309,0</b>	<b>ПФ</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1400,0</b>	<b>37,9</b>	<b>41,1</b>	<b>180,0</b>	<b>1513,9</b>	

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

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

Использован: Справочник рецептур и технологических коэффициентов на продукцию для питания детей в ДОУ. В.Я. Пучельна...