

Неделя 1 ДЕНЬ 2 (3-7 лет)

Дата 06.05.26

Утверждаю:
Заведующий МК ЯОУ «Детский сад №14»
Э.М. Аринцева
Приказ № 30 от 29.08.2023г.
МКДОУ
ДЕТСКИЙ САД № 14
Г.О. НАЛЬЧИК КЧР

Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Калорийность
		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 <i>сыром</i>	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 <i>говядины</i>	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
Какво 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	

Отпускным коэффициентом при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+5%)

Отпускным коэффициентом от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+10%)

Использован: Сборник рецептов и технологических карт блюд для питания детей в ООО «В.А.Шушарин, Москва 2016.