

Неделя 2 ДЕНЬ 4 (3-7 лет)

Дата 14.06.26

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

Принем пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	% рецептур м
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша вязкая пшеничной крупы (с сахаром)	180,0	7,5	9,5	10,5	157,5	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	10,1	9,8	35,3	271,1	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Кефир	180	5,2	4,5	7,2	90,0	420
Итого второй завтрак	180	5,2	4,5	7,2	90,0	
ОБЕД						
Суп картофельный с рисовой крупой, со сметаной "Харчо"	200,0	1,7	4,2	13,1	127,8	86
Голубцы с мясом и рисом, и соусом	130/30	9,5	6,4	15,0	260,0	314
Каша рассыпчатая гречневая с маслом (гарнир)	150,0	7,0	6,4	19,9	165,0	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	97
Итого обед	760,0	24,3	18,0	100,8	802,6	
ПОЛДНИК						
Макароны отварные с сыром	135\5\10	4,0	7,0	6,4	19,9	220
Хлеб Пшеничный	30,0	4,0	0,5	24,4	121,0	97
Чай с сахаром	180/10	0,1	0,0	10,0	40,0	376
Итого полдник	345,0	8,1	7,5	40,8	180,9	
Всего за день:	1685,0	47,7	39,9	184,1	1344,6	

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

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

Использован: Сборник рецептов и технологических нормативов на продукцию для питания детей в ФОО. В.А.Шутальев, Москва 2016.