

Неделя 1 ДЕНЬ (3-7 лет)

Дата 19.05.26

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



Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша вязкая (пшено, рис) Дружба (с сахаром)	180,0	4,00	4,77	24,22	157,10	182
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	412
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	0,3	14,6	72,6	97Р
Итого завтрак	400,0	6,6	5,1	49,1	270,7	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Печенье	20,0	5,0	6,6	14,6	83,0	97Р
Итого второй завтрак	20,0	5,0	6,6	14,6	83,0	
ОБЕД						
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200,0	4,1	4,3	12,9	117,8	87
Пирожки печеные с мясом	50\30	12,4	9,2	12,6	196,8	437
Кисель	180,0	0,6	0,3	18,7	80,4	401
Хлеб Пшеничный	70,0	5,6	0,7	34,2	169,4	97Р
Итого обед:	530,0	22,7	14,5	78,3	564,4	
ПОЛДНИК						
Суп молочный рисовый	200,0	7,2	12,6	54,0	142,4	101
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	0,3	14,6	72,6	97Р
Итого полдник	230,0	9,7	12,9	68,6	215,0	
Всего за день:	1180,0	44,0	39,0	210,6	1133,1	

Фотусканы оценочника при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+/-5%)

Фотусканы оценочника от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+/-10%)

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