

Неделя 1 ДЕНЬ 3 (3-7 лет)

Утверждаю:

Заведующий МКДОУ "Детский сад №14"

М.С. Аришчева

Приказ № 30 от 29.08.2025г.

Дата 20.05.26

Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кДж	% рецептуры
		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 повидлом	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>птицы</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						
<i>Суп молочный</i>	<i>200,0</i>	7,9	10,1	55,0	198,0	<i>101</i>
<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>30,0</i>	0,1	0,0	10,0	127,0	<i>17%</i>
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	

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

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

Использован: Сборник рецептов и энергетических нормативов на продукцию для питания детей в ДОО. В.Я.Шушман, Москва 2016.