

Неделя 1 ДЕНЬ 1 (3-7лет)

Дата 01.06.2026

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	по рецептуре
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
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	77
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	35,4	270,6	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Бутерброд с сыром	40,0	1,5	0,5	21,0	151,0	3
Итого второй завтрак:	40,0	1,5	0,5	21,0	151,0	
ОБЕД						
Суп картофельный с перловой крупой	200,0	1,7	4,1	13,3	97,2	86
Гуляш из отварной говядины	80\70	9,3	12,5	5,0	236,3	293
Каша рассыпчатая пшенная с маслом (гарнир)	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	77
Итого обед:	600,0	23,8	23,3	109,0	783,3	
ПОЛДНИК						
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	77
Итого полдник:	360,0	2,5	7,6	14,6	309,0	77
Всего за день:	1400,0	37,9	41,1	180,0	1513,9	

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

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

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