

Неделя 1 ДЕНЬ (3-7 лет)

Дата 02.06.26

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ "Детский сад №14"
Э.М. Ариппева
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	978
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	978
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	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	978
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	978
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	

Допустимым отклонением при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-5%)

Допустимым отклонением от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)

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