

Неделя 2 ДЕНЬ 5 (3-7 лет)

Дата 26.06.26

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 из овсяной крупы (с сахаром)	180,0	4,30	4,77	24,22	157,10	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	0,3	14,6	72,6	98
Чай с сахаром, с лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	412
Итого завтрак	400,0	6,9	5,1	49,1	270,7	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Яблоки	100,0	0,4	0,4	9,8	0,8	98
Итого второй завтрак	100,0	0,4	0,4	9,8	0,8	
ОБЕД						
Суп картофельный с клецками, со сметаной	200,0	4,4	4,2	13,1	107,8	91
Котлеты рубленные из птицы с соусом	80\30	9,0	9,3	9,3	109,8	322\366
Каша рассыпчатая пшениная с маслом (гарнир)	150\5	6,6	5,7	28,0	231,5	330
Кисель	180,0	0,6	0,3	18,7	80,4	401
Хлеб Пшеничный	70,0	5,6	0,7	34,2	169,4	98
Итого обед:	710,0	26,2	20,2	103,2	698,9	
ПОЛДНИК						
Запеканка из творога	100,0	17,2	12,6	17,8	247,0	251
Чай с сахаром	180/10	0,1	0,0	10,0	40,0	376
Итого полдник	290,0	17,2	12,6	17,8	345,0	
Всего за день:	1500,0	50,7	38,3	179,8	1354,3	

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

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

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