

Неделя 1 ДЕНЬ 1 (3-7 лет)

Дата 29.06.2026

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 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	пф
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 пшениная 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	пф
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	пф
Итого полдник:	360,0	2,5	7,6	14,6	309,0	пф
Всего за день:	1400,0	37,9	41,1	180,0	1513,9	

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

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

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