

Неделя 1 ДЕНЬ 5 (3-7 лет)

Дата 03.07.26

Утверждаю:  
Заведующий МКДОУ "Детский сад №14"  
Э.М. Арипшева  
Приказ № 7/ОД №14 от 03.07.2026г.

| Прием пищи/<br>Наименование блюда          | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая<br>ценность, ккал | №<br>рецептуры |
|--------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|----------------------------------|----------------|
|                                            |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                                  |                |
| ЗАВТРАК                                    |           |                  |      |          |                                  |                |
| Каша вязкая пшеничной<br>крупы (с сахаром) | 180,0     | 4,1              | 7,6  | 29,6     | 168,4                            | 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:                             | 407,0     | 6,7              | 7,9  | 54,5     | 282,0                            |                |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК                             |           |                  |      |          |                                  |                |
| Вафли                                      | 20        | 5                | 6,6  | 14,6     | 88                               | ПФ             |
| Итого второй завтрак:                      | 20,0      | 5,0              | 6,6  | 14,6     | 88,0                             |                |
| ОБЕД                                       |           |                  |      |          |                                  |                |
| Суп картофельный с<br>гречневой крупой     | 200,0     | 4,4              | 4,2  | 13,1     | 127,8                            | 86             |
| Котлеты рубленые из<br>птицы               | 80,0      | 9,0              | 9,3  | 9,3      | 109,8                            | 322            |
| Салат из свеклы                            | 150,0     | 3,7              | 5,4  | 36,7     | 141,0                            | 34             |
| 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:                                | 680,0     | 23,3             | 19,8 | 111,9    | 628,4                            |                |
| ПОЛДНИК                                    |           |                  |      |          |                                  |                |
| Запеканка из творога                       | 150,0     | 25,8             | 18,9 | 26,7     | 370,5                            | 251            |
| Какао с молоком                            | 180,0     | 0,1              | 0,0  | 10,0     | 127,0                            | 416            |
| Итого полдник:                             | 330,0     | 25,9             | 18,9 | 36,7     | 497,5                            |                |
| Всего за день:                             | 1010,0    | 49,1             | 38,7 | 148,6    | 1125,9                           |                |
| Всего за день:                             | 2117,0    | 84,1             | 73,1 | 329,5    | 2124,3                           |                |

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

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

Использован: Сборник рецептов и технических нормативов на продукцию для питания детей в ФОО. В.Я.Шутальева, Москва 2016.