

Неделя 2 ДЕНЬ 1 (3-7 лет)

Дата 06.07.26

Заведующий МКДОУ "Детский сад №14"
 Э.М. Ариппева
 Приказ № 37 от 06.07.2026г.



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	90
Чай с сахаром	180/10	0,1	0,0	10,0	40,0	376
Итого завтрак:	400,0	10,0	9,8	35,1	269,6	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Бутерброд с маслом	30\10	5,0	4,2	20,6	136,0	3
Итого второй завтрак:	40,0	5,0	4,2	20,6	136,0	
ОБЕД						
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200,0	4,1	4,3	12,9	127,8	87
Котлеты говяжьи с соусом	80\30	10,4	12,5	8,0	223,0	299\366
Макароны отварные с маслом сливочным	150\5	4,0	6,4	10,9	108,0	335
Компот из свежих яблок	180,0	0,6	0,3	18,7	80,0	390
Хлеб Пшеничный	70,0	5,6	0,7	34,2	169,4	90
Итого обед:	715,0	24,7	24,1	84,6	708,2	
ПОЛДНИК						
Суп молочный пшениный	200,0	7,2	12,6	44,0	142,4	101
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	0,3	14,6	72,6	90
Итого полдник:	230,0	9,7	12,9	58,6	321,8	
Всего за день:	1385,0	49,5	51,0	199,0	1435,6	

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 продукты для питания детей в ФОО. В.А.Шутальев, Москва 2016.