

Неделя 1 ДЕНЬ 1 (3-7 лет)

Дата 13.07.2026

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ "Детский сад №14"
Э.М. Арипшева
Приказ № 191 от 30.06.2026г.

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	ПР
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	412
Итого завтрак:	407,0	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 пшенная с маслом (гарнир)	150\5	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	ПР
Итого обед:	755,0	23,8	23,3	109,0	783,3	
ПОЛДНИК						
Булочка Российская	60,0	7,9	10,1	55,0	198,0	457
Чай с сахаром	180/10	0,1	0,0	10,0	40,0	376
Итого полдник:	250,0	2,5	7,6	14,6	309,0	ПР
Всего за день:	1452,0	37,9	41,1	180,0	1513,9	

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 ДОО. В.А.Шутельян, Москва 2016.