



Утверждено  
Заведующий М.В.Оу. №45  
Лысенко Ольга Николаевна

Пищевые вещества										
Наименование блюда	Вес блюда		Белки 1-3 года	Жиры 1-3 года	Жиры 3 года-7 лет	Углеводы 3 года	Углеводы 3 года-7 лет	Энергетическая ценность 1-3 года	Энергетическая ценность 3 года-7 лет	№ рецептур
	1-3 года	7 лет								
Прием пищи										
Завтрак	150	200	4,12	5,5	1,2	1,6	4,18	5,74	136,8	182,4
Каша молочная пшеничная										т.2
Бутерброд с маслом	25/5	30/5	1,9	2,14	5,88	6,6	11,42	12,8	106,25	119
Чай с сахаром	180	200	0,06	0,067	0,022	0,022	9,99	11,1	44	392
Итого за завтрак	360	435	6,08	7,707	7,1	8,222	25,59	29,64	287,05	349,8
Второй завтрак										
Фрукты свежие	100	100	0,9	0,9	0,2	0,2	12,2	12,2	43	43
Обед	150	200	3,075	4,1	3,21	4,28	9,7	12,93	79,95	106,6
Суп картофельный с бобовыми(фасоль)	60	70	7,64	8,9	10,93	12,75	6,23	7,3	154	179,7
Котлеты рубленные из кур. запеченные с соусом молочным	100	120	2,96	3,56	2,83	3,4	21,11	25,34	12,9	15,48
Каша пшеничная	30	60	0,29	0,59	1,84	3,69	1,11	2,23	22,47	44,94
Салат из свежих помидоров и огурцов	30	30	2,97	2,97	0,54	0,54	15,39	15,39	74,43	74,43
Хлеб ржаной	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,34	14,01	42,72	64,08
Хлеб пшеничный	150	180	0,12	0,144	0,12	0,144	17,91	21,49	67,2	80,84
Компот из свежих плодов	540	690	18,575	22,544	19,65	25,074	80,79	98,69	453,67	566,07
Итого за обед										
Полдник	150	200	1,62	2,16	3,12	4,16	5,25	7	63,3	84,4
Ряженка	30	50	0,51	0,85	2,28	3,8	17,82	29,71	99,97	166,62
Кондитерские изделия	180	250	2,13	3,01	5,4	7,96	23,07	36,71	163,27	251,02
Итого за полдник										
Итого за день			27,685	34,161	32,35	41,456	141,65	177,24	946,99	1209,89

Технолог: Карпова Г.Ф.

При составлении меню использовалась литература:

1. Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна – М. ДеЛи принт, 2012

2. Программа "Калькулятор калорий" под редакцией Поповой

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 10485556620218183357344113440560018432977890873

Владелец Лысенко Ольга Николаевна

Действителен с 08.05.2024 по 08.05.2025