



Пищевые вещества

Прием пищи	Вс блюда	Вес блюда	Пищевые вещества										№ рецептур			
			Белки 1-3 года	Белки 3 года-7 лет	Жиры 1-3 года	Жиры 3 года-7 лет	Углеводы 1-3 года	Углеводы 3 года-7 лет	Энергетическая ценность 1-3 года	Энергетическая ценность 3 года-7 лет						
Наименование блюда																
Завтрак	155	175	2,88	3,24	4,17	4,7	14,49	16,3	107	120,37	185					
Каша молочная ячневая с маслом																
Бутерброд с маслом и сыром	25/5/15	30/5/15	3,26	3,74	6,33	7,03	14,54	16,15	135	150	3					
Чай с лимоном	150	180	0,105	0,126	0,018	0,018	8,5	10,2	34,17	41,004	393					
Итого за завтрак	350	405	6,245	7,106	10,515	11,748	37,53	42,65	276,17	311,374						
Второй завтрак	150	150	0,75	0,75	0,15	0,15	15,1	15,1	69	69	п/п					
Сок фруктовый																
Обед	150	200	2,13	2,84	3,06	4,08	8,71	11,61	70,95	94,6	63					
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной																
Запеканка из печени с рисом с соусом	200/10	230/10	5,1	5,86	6,6	7,59	22,1	25,41	277,6	319,24	294					
Хлеб ржаной	30	40	2,97	3,96	0,54	0,72	15,39	20,52	49,62	66,16	700					
Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,34	14,01	42,72	64,08	701					
Компот из апельсинов	150	200	0,33	0,44	0,07	0,093	25,49	33,4	103,95	138,6	374					
Итого за обед	560	710	12,05	15,38	10,45	12,753	81,03	104,95	544,84	682,68						
Полдник																
Ряженка	150	200	1,62	2,16	3,12	4,16	5,25	7	63,3	84,4	401					
Кондитерские изделия	30	50	0,51	0,85	2,28	3,8	17,82	29,71	99,97	166,62	п/п					
Итого за полдник	180	250	2,13	3,01	5,4	7,96	23,07	36,71	163,27	251,02						
Итого за день			21,175	26,246	26,515	32,611	156,73	199,41	1053,28	1314,074						

Технолог: Карлова 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. Тугельяна. – 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