



Утверждено  
Заведующей МБДОУ №15 «Солнечной детушки»  
Лысенко Ольга Николаевна

Пищевые вещества											
Наименование блюда	Вес блюда 1-3 года 7 лет	Вес блюда 3 года - 7 лет	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 ы	
Наименование блюда											
<b>07.10.2024</b>											
<b>Принем пищи</b>											
<b>Завтрак</b>	170	186	4,8	5,26	4,6	5,04	31,06	33,96	185,35	202,8	168
Каша гречневая с маслом											
Бутерброд с маслом	23/5	30/5	1,9	2,14	5,88	6,6	11,42	12,8	106,25	119	1
Кофейный напиток с молоком стученым	150	180	2,15	2,58	1,46	1,75	15,5	18,6	84	100,8	396
<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>401</b>	<b>8,85</b>	<b>9,98</b>	<b>11,94</b>	<b>13,39</b>	<b>57,98</b>	<b>65,36</b>	<b>375,6</b>	<b>422,6</b>	
<b>Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>12,2</b>	<b>12,2</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	
Фрукты свежие											
<b>Обед</b>	150	200	3,075	4,1	3,21	4,28	9,7	12,93	79,95	106,6	81
Суп картофельный с бобовыми(горох)	60/5	80/5	9,32	12,43	7,07	9,42	9,64	12,85	139	185,3	282
Виточка рулетные мясные	110	130	2,27	2,7	3,56	4,2	10,4	12,25	82,6	97,63	336
Калупа тушеная (гарнир)	30	40	2,97	3,96	0,54	0,72	15,39	20,52	49,62	66,16	700
Хлеб ржаной	20	20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,34	9,34	42,72	42,72	701
Хлеб пшеничный	150	180	0,12	0,144	0,12	0,144	17,91	21,49	67,2	80,84	372
Компот из свежих плодов	525	655	19,275	24,854	14,68	18,944	72,38	89,38	461,09	579,25	
<b>Итого за обед</b>	<b>140</b>	<b>160</b>	<b>7,64</b>	<b>8,73</b>	<b>7,77</b>	<b>8,97</b>	<b>10,95</b>	<b>12,63</b>	<b>155</b>	<b>178,4</b>	<b>230</b>
<b>Полдник</b>	180	200	3,67	4,078	3,19	3,54	15,82	17,57	107	118,8	397
Вареники ленивые отварные со сметанным соусом											
Каша с молоком	320	360	11,31	12,808	10,96	12,51	26,77	30,2	262	297,2	
<b>Итого за полдник</b>	<b>40,335</b>	<b>48,542</b>	<b>37,78</b>	<b>45,044</b>	<b>169,33</b>	<b>197,14</b>	<b>1141,69</b>	<b>1342,05</b>			
<b>Итого за день</b>											

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. Могилянского и Т.В. Тугельяна. — М: ДеЛит 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