



Утверждено:
Заведующий ИББДОУ №15 "Волжской пельмени"
Лысенко Ольга Эмильевна

Прием пищи	Пищевые вещества										№ рецептур
	Вес блюда 1-3 года	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		
Наименование блюда											
Завтрак											
Суп молочный геркулесовый	150	200	3,65	5,08	5,08	12,63	16,84	99,3	132,4	94	
Бутерброд с мясом	15/5	20/5	1,52	4,71	5,88	9,14	11,42	85	106,25	1	
Чай с молоком	180	200	2,67	2,34	2,6	14,31	15,9	89	98,8	394	
Итого за завтрак	350	425	7,84	10,86	13,56	36,08	44,16	273,3	337,45		
Второй завтрак											
Фрукты свежие	100	100	0,9	0,2	0,2	12,2	12,2	43	43		
Обед											
Свекольник со сметаной	150	200	1,22	1,62	3	8,46	11,28	65,85	87,8	58	
Рыба, тушенная с овощами	70	90	4,11	5,28	4,77	2,31	2,97	84	108	247	
Пюре картофельное	120	200	2,44	4,067	3,84	16,35	27,25	109,8	183	321	
Салат из свежих помидоров и огурцов	30	60	0,29	0,59	1,84	1,11	2,23	22,47	44,94	81	
Хлеб ржаной	30	40	2,97	3,96	0,54	15,39	20,52	49,62	66,16	700	
Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,18	9,34	14,01	42,72	64,08	701	
Компот из сухофруктов	150	180	0,3	0,36	0,08	20,82	24,98	89,75	107,7	376	
Итого за обед	570	800	12,85	18,157	14,25	73,78	103,24	464,21	661,68		
Полдник											
Ряженка	150	200	1,62	2,16	3,12	4,16	5,25	7	84,4	401	
Кондитерские изделия	30	50	0,51	0,85	2,28	3,8	17,82	29,71	166,62	п/п	
Итого за полдник	180	250	2,13	3,01	5,4	23,07	36,71	163,27	251,02		
Итого за день			11,17	14,22	21,816	92,17	118,05	569,32	739,17		

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. Тугельяна. – М: Дели принт, 2012
2. Программа "Калькулятор калорий", под редакцией Посовой

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 10485556620218183357344113440560018432977890873

Владелец Лысенко Ольга Николаевна

Действителен с 08.05.2024 по 08.05.2025