



	Пищевые вещества										
	Вес блюда 1-3 года	Вес блюда 3 года - 7 лет	Белки 1-3 года	Белки 3 года-7 лет	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
Прием пищи											
Наименование блюда											
10.10.2024											
Завтрак	140	180	8,77	13,16	6,02	9,03	8,57	12,85	123	184,5	237
Запеканка творожная со сметанным соусом											
	180	200	3,67	4,078	3,19	3,54	15,82	17,57	107	118,8	397
Какао с молоком											
Бутерброд с маслом	25/5	30/5	1,9	2,14	5,88	6,6	11,42	12,8	106,25	119	1
Итого за завтрак	365	420	14,34	19,378	15,09	19,17	35,81	43,22	336,25	422,3	
Второй завтрак											
Сок фруктовый	150	150	0,75	0,75	0,15	0,15	15,1	15,1	69	69	п/п
Обед											
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	200	2,23	5,78	7,7	6,8	7,63	9,06	75,6	100,8	57
Пшеница рубленый	60/5	80/5	9,32	12,43	7,07	9,42	9,64	12,85	139	185,3	282
Каша ячменная рассыпчатая	100	120	2,96	3,56	2,83	3,4	21,11	25,34	12,9	15,48	313
Салат из свежих огурцов	30	60	0,22	0,45	1,82	3,65	0,71	1,42	20,19	40,38	13
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 сухофруктов	150	180	0,3	0,36	0,08	0,096	20,82	24,98	89,75	107,7	376
Итого за обед	545	715	19,52	28,82	20,22	24,356	84,64	108,18	429,78	579,9	
Полдник											
Пирожок печеный (собственное производство)	70	70	4,08	4,08	4,38	4,38	40,56	40,56	218	218	454
Молоко кипяченое	180	200	4,56	5,067	4,08	4,53	7,55	8,39	85	94,5	400
Итого за полдник	250	270	8,64	9,147	8,46	8,91	48,11	48,95	303	312,5	
Итого за день			43,25	58,095	43,92	52,586	183,66	215,45	1138,03	1383,7	

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