



Утверждено
Заведующий МБДОУ №15 "Золотой пестушок"
Лысенко Ольга Николаевна

		Пищевые вещества										№ рецептур
Вес блюда	Вес блюда	Белки 1-3 года	Белки 3 года-7 лет	Жиры 1-3 года	Жиры 3 года-7 лет	Углеводы 3 года	Углеводы 1-3 года	Углеводы 3 года-7 лет	Энергетическая ценность 1-3 года	Энергетическая ценность 3 года-7 лет		
Прием пищи												
	Наименование блюда											
	Завтрак											
	Каша молочная манная	150	200	2,3	3,006	3,7	4,94	15,6	20,8	104,5	129,4	1,2
	Бутерброд с маслом	15/5	20/5	1,52	1,9	4,71	5,88	9,14	11,42	85	106,25	1
	Кофейный напиток с молоком студённым	180	200	2,58	2,86	1,75	1,94	18,6	20,66	100,8	112	396
	Итого за завтрак	350	425	6,4	7,766	10,16	12,76	43,34	52,88	290,3	347,65	
	Второй завтрак											
	Фрукты свежие	100	100	0,9	0,9	0,2	0,2	12,2	12,2	43	43	
	Обед											
	Суп картофельный с рыбными консервами	200	250	2,16	2,88	5,04	6,72	8,6	11,5	100,35	133,8	87
	Тефтели из печени с рисом с маслом	60	80	2,3	2,81	8,23	9,25	12,28	13,81	152	171	284
	Картофель отварной с маслом	125	135	2,47	3,21	3,38	4,4	19,57	25,4	118,68	154,3	125
	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 свежих плодов	150	180	0,12	0,144	0,12	0,144	17,91	21,49	67,2	80,84	372
	Итого за обед	585	715	11,54	15,284	17,49	21,504	83,09	106,73	530,57	670,18	
	Полдник											
	Раженка	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			20,97	26,96	33,25	42,424	161,7	208,52	1027,14	1311,85	

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