



Прием пищи	Пищевые вещества											№ рецептур
	Вес блюда 1-3 года	Вес блюда 3 года - 7 лет	Наименование блюда	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	
14.10.2024												
Завтрак												
Каша вязкая с изюмом рисовая	185	205		6	6,66	6,7	7,44	13,24	14,7	291,3	323,66	176
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 сгущённым	150	180		2,15	2,58	1,46	1,75	15,5	18,6	84	100,8	396
Итого за завтрак	355	410		9,67	11,14	12,87	15,07	37,88	44,72	460,3	530,71	
Второй завтрак												
Фрукты свежие	100	100		0,9	0,9	0,2	0,2	12,2	12,2	43	43	
Обед												
Борщ с капустой и картофелем	150	200		1,08	1,44	2,9	3,9	7,63	10,17	61,5	82	57
Жаркое по-домашнему	100	150		12	18	4,68	7,02	16,25	24,37	181,35	272,025	276
Хлеб ржаной	30	30		2,97	2,97	0,54	0,54	15,39	15,39	74,43	74,43	700
Хлеб пшеничный	20	30		1,52	2,28	0,18	0,27	9,34	14,01	42,72	64,08	701
Салат из свежих огурцов	30	60		0,22	0,45	1,82	3,65	0,71	1,42	20,19	40,38	13
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	480	650		18,09	25,5	10,2	15,476	70,14	90,34	469,94	640,615	
Полдник												
яйцо вареное	40	40		5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63	213
Икра кабачковая	40	60		0,36	0,54	1,88	2,82	2,36	3,54	27,84	41,76	76
Хлеб пшеничный	20	20		1,52	1,52	0,18	0,18	9,34	9,34	42,72	42,72	701
Чай с лимоном	150	180		0,105	0,126	0,015	0,018	8,5	10,2	34,17	41,004	393
Итого за полдник	250	300		7,065	7,266	6,675	7,618	20,48	23,36	167,73	188,484	
Итого за день				35,725	44,806	29,945	38,364	140,7	170,62	1140,97	1402,809	

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. Могиленко и Т.В. Тутельяна. – 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