



Утверждено
Заведующий ИРДСУ №25 "Золотой пестик"
Лысенко Ольга Николаевна

Пищевые вещества											№ рецептур	
Вес блюда		Вес блюда	Белки 1-3 года		Жиры 1-3 года		Углеводы 1-3 года		Энергетическая ценность 1-3 года			Энергетическая ценность 3 года-7 лет
1-3 года	3 года-7 лет		Белки 1-3 года	Жиры 1-3 года	Белки 3 года-7 лет	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												
150	200	4,12	1,2	5,5	1,6	4,18	5,74	136,8	182,4	т.2		
Каша молочная пшеница											1	
25/5	30/5	1,9	5,88	2,14	6,6	11,42	12,8	106,25	119	392		
Бульбурд с маслом												
180	200	0,06	0,02	0,067	0,022	9,99	11,1	44	48,4			
Чай с сахаром												
360	435	6,08	7,1	7,707	8,222	25,59	29,64	287,05	349,8			
Итого за завтрак												
100	100	0,9	0,2	0,9	0,2	12,2	12,2	43	43			
Фрукты свежие												
Обед											81	
Суп картофельный с бобовыми(фасоль)												
150	200	3,075	4,1	3,21	4,28	9,7	12,93	79,95	106,6			
Котлеты рубленные из кур, запеченные с соусом молочным												
60	70	7,64	8,9	10,93	12,75	6,23	7,3	154	179,7	307		
Каша пшеничная												
100	120	2,96	3,56	2,83	3,4	21,11	25,34	12,9	15,48	313		
Салат из свежих помидоров и огурцов												
30	60	0,29	1,84	0,59	3,69	1,11	2,23	22,47	44,94	81		
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		
Компот из свежих плодов												
150	180	0,12	0,144	0,12	0,144	17,91	21,49	67,2	80,84	372		
540	690	18,575	22,544	19,65	25,074	80,79	98,69	453,67	566,07			
Итого за обед												
150	200	1,62	3,12	2,16	4,16	5,25	7	63,3	84,4	401		
Полдник												
Раженка												
30	50	0,51	0,85	2,28	3,8	17,82	29,71	99,97	166,62	плп		
Кондитерские изделия												
180	250	2,13	3,01	5,4	7,96	23,07	36,71	163,27	251,02			
Итого за полдник												
		27,685	34,161	32,35	41,456	141,65	177,24	946,99	1209,89			
Итого за день												

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: Делта 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