



Утверждено.
Заведующий ИРБДОУ №15 "Золотой речушок"
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 3 года-7 лет	Энергетическая ценность 1-3 года	Энергетическая ценность 3 года-7 лет	
		1-3 года	3 года - 7 лет									
Принем пищи												
Наименование блюда												
17.10.2024												
Завтрак		150	200	2,3	3,006	3,7	4,94	15,6	20,8	104,5	129,4	т.2
Каша молочная манная		25/5	30/5	1,9	2,14	5,88	6,6	11,42	12,8	106,25	119	1
Бутерброд с маслом		180	200	2,58	2,86	1,75	1,94	18,6	20,66	100,8	112	396
Кофейный напиток с молоком												
Итого за завтрак		365	435	6,78	8,006	11,33	13,48	45,62	54,26	311,55	360,4	
Второй завтрак		100	100	0,9	0,9	0,2	0,2	12,2	12,2	43	43	
Фрукты свежие												
Обед												
Суп картофельный с клецками		150	200	1,23	1,64	1,86	2,48	7,55	10,06	51,9	69,2	85
Плов из пшеницы		140	160	7,1	8,11	12,9	14,74	23,4	26,74	266	304	304
Салат из свежих помидоров с луком		30	60	0,33	0,67	1,85	3,71	0,52	0,86	23,73	47,46	14
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	0,096	0,096	20,82	24,98	89,75	107,7	376
Итого за обед		520	670	13,45	17,02	17,41	22,016	77,02	97,17	523,72	658,6	
Полдник												
Булочка домашняя (собственное производство)		70	70	5,04	5,04	8,76	8,76	37,74	37,74	158	158	469
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	9,6	10,107	12,84	13,29	45,29	46,13	243	252,5	
Итого за день				30,73	36,033	41,78	48,986	180,13	209,76	1121,27	1314,5	

Технолог: Картова 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 Петовой

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 10485556620218183357344113440560018432977890873

Владелец Лысенко Ольга Николаевна

Действителен с 08.05.2024 по 08.05.2025