



Пищевые вещества											
Наименование 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	№ рецептур
	1-3 года	3 года-7 лет									
Прием пищи											
02.10.2024											
Завтрак											
Каша молочная пшеница	150	200	4,12	5,5	1,2	1,6	4,18	5,74	136,8	182,4	т.2
Бутерброд с маслом	25/5	30/5	1,9	2,14	5,88	6,6	11,42	12,8	106,25	119	1
Чай с сахаром	180	200	0,06	0,067	0,02	0,022	9,99	11,1	44	48,4	392
Итого за завтрак	360	435	6,08	7,707	7,1	8,222	25,59	29,64	287,05	349,8	
Второй завтрак											
Фрукты свежие	100	100	0,9	0,9	0,2	0,2	12,2	12,2	43	43	
Обед											
Суп картофельный с бобовыми(фасоль)	150	200	3,075	4,1	3,21	4,28	9,7	12,93	79,95	106,6	81
Котлеты рубленые из кур, запечённые 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	0,59	1,84	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
Итого за обед	540	690	18,575	22,544	19,65	25,074	80,79	98,69	453,67	566,07	
Полдник											
Ряженка	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	т/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			27,685	34,161	32,35	41,456	141,65	177,24	946,99	1209,89	

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. ДеЛит принт, 2012
2. Программа " Калькулятор калорий " под редакцией Поповой

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 706699936057990200889301522920754506789801582751

Владелец Корчева Елена Николаевна

Действителен с 27.03.2024 по 27.03.2025