



Утверждаю
 Заведующий УБДОУ №1 "Чебурашка"
 Корчева Елена Николаевна
 03.10.2024

Пищевые вещества												
Прием пищи	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									
03.10.2024	Завтрак											
	Каша молочная манная	150	200	2,3	3,006	3,7	4,94	15,6	20,8	104,5	129,4	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
	Кофейный напиток с молоком ступённым	180	200	2,58	2,86	1,75	1,94	18,6	20,66	100,8	112	396
	Итого за завтрак	365	435	6,78	8,006	11,33	13,48	45,62	54,26	311,55	360,4	
	Второй завтрак											
	Фрукты свежие	100	100	0,9	0,9	0,2	0,2	12,2	12,2	43	43	
	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 птицы	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	0,08	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 кипячёное	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:

- Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М: ДеЛи принт, 2012
- 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