



Пищевые вещества											
Наименование блюда	Вес блюда		Белки 1-3 года	Жиры 1-3 года	Жиры 3 года-7 лет	Углеводы 3 года-7 лет	Углеводы 1-3 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											
07.10.2024											
Наименование блюда											
Завтрак											
Каша гречневая с маслом	170	186	4,8	5,26	4,6	5,04	31,06	33,96	185,35	202,8	168
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 ступеным	150	180	2,15	2,58	1,46	1,75	15,5	18,6	84	100,8	396
Итого за завтрак	350	401	8,85	9,98	11,94	13,39	57,98	65,36	375,6	422,6	
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(горох)	150	200	3,075	4,1	3,21	4,28	9,7	12,93	79,95	106,6	81
Быточки рубленые мясные	60/5	80/5	9,32	12,43	7,07	9,42	9,64	12,85	139	185,3	282
Капустя тушеная (гарнир)	110	130	2,27	2,7	3,56	4,2	10,4	12,25	82,6	97,63	336
Хлеб ржаной	30	40	2,97	3,96	0,54	0,72	15,39	20,52	49,62	66,16	700
Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,34	9,34	42,72	42,72	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	525	655	19,275	24,854	14,68	18,944	72,38	89,38	461,09	579,25	
Полдник											
Вареники ленивые отварные со сметанным соусом	140	160	7,64	8,73	7,77	8,97	10,95	12,63	155	178,4	230
Какао с молоком	180	200	3,67	4,078	3,19	3,54	15,82	17,57	107	118,8	397
Итого за полдник	320	360	11,31	12,808	10,96	12,51	26,77	30,2	262	297,2	
Итого за день			40,335	48,542	37,78	45,044	169,33	197,14	1141,69	1342,05	

Технолог: Карпова Г.Ф.

При составлении меню использовалась литература:

1. Сборник технических нормативов – Сборник рецептур Блюдов и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Мотильного и Т.В. Тутельяна. – М: ДеЛи 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