



Пищевые вещества														
Применение	Вес блюда 1-3 года	Вес блюда 3 года - 7 лет	Белки				Жиры				Углеводы 3 года-7 лет	Энергетическая ценность 3 года-7 лет	№ рецептур ы	
			1-3 года	3 года-7 лет	1-3 года	3 года-7 лет	1-3 года	3 года-7 лет	1-3 года	3 года-7 лет				
Прием пищи														
08.10.2024														
Завтрак														
Суп молочный геркулесовый	150	200	3,65	5,08	3,81	5,08	12,63	16,84	99,3	132,4	94			
Бутерброд с маслом	15/5	20/5	1,52	1,9	4,71	5,88	9,14	11,42	85	106,25	1			
Чай с молоком	180	200	2,67	2,97	2,34	2,6	14,31	15,9	89	98,8	394			
Итого за завтрак	350	425	7,84	9,95	10,86	13,56	36,08	44,16	273,3	337,45				
Второй завтрак														
Фрукты свежие	100	100	0,9	0,9	0,2	0,2	12,2	12,2	43	43				
Обед														
Свекольник со сметаной	150	200	1,22	1,62	3	4	8,46	11,28	65,85	87,8	58			
Рыба, тушённая с овощами	70	90	4,11	5,28	4,77	6,13	2,31	2,97	84	108	247			
Пюре картофельное	120	200	2,44	4,067	3,84	6,4	16,35	27,25	109,8	183	321			
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	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	570	800	12,85	18,157	14,25	21,306	73,78	103,24	464,21	661,68				
Полдник														
Раженка	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	n/n			
Итого за полдник	180	250	2,13	3,01	5,4	7,96	23,07	36,71	163,27	251,02				
Итого за день			11,17	14,22	16,54	21,816	92,17	118,05	569,32	739,17				

Технолог: Карлова Г.Ф.

При составлении меню использовалась литература:

1. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М: Делли 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