

Утверждено
Заведующий МБДОУ №31 "Себурашский"
Коричева Елена Николаевна



Пищевые вещества													
Прием пищи	Всё блюда	Белки					Жиры			Углеводы 3 года-7 лет	Энергетическая ценность 1-3 года	Энергетическая ценность 3 года-7 лет	№ рецептур
		3 года - 7 лет	1-3 года	3 года-7 лет	1-3 года	3 года-7 лет	3 года-7 лет	3 года-7 лет					
09.10.2024													
Наименование блюда													
Завтрак													
Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,04	7,55	5,6	18,24	22,8	147,6	184,5	93				
Бутерброд с маслом с сыром (сыр для старшей категории)	25/5	1,9	2,14	7,03	16,15	12,8	106,25	150	1				
Чай с сахаром	180	0,06	0,067	0,02	9,99	11,1	44	48,8	392				
Итого за завтрак	410	8	9,757	12,65	44,38	46,7	297,85	383,3					
Второй завтрак													
Фрукты свежие	100	0,9	0,9	0,2	12,2	12,2	43	43					
Обед													
Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,02	1,36	2,95	5,09	6,78	50,85	67,8	67				
Фрикадельки мясные в соусе	60/30	8,65	11,53	8,73	11,64	10,58	145	193,3	288				
Каша пшеничная	100	2,96	3,56	2,83	3,4	21,11	12,9	15,48	313				
Салат из кабачков	40	0,23	0,348	2,104	3,156	2,98	27,84	41,76	27				
Хлеб ржаной	30	2,97	3,96	0,54	0,72	15,39	49,62	66,16	700				
Хлеб пшеничный	20	1,52	2,28	0,18	0,27	9,34	42,72	64,08	701				
Сок фруктовый	150	0,75	1	0,15	0,2	15,1	69	92	п/п				
Итого за обед	590	18,1	24,038	17,484	23,366	100,34	397,93	540,58					
Поддник													
Рыба соленая порциями	30	4,12	6,86	3,57	5,95	0	60,48	100,8	8				
Пюре картофельное	120	2,44	4,067	3,84	6,4	16,35	109,8	183	321				
Хлеб пшеничный	20	1,52	2,28	0,18	0,27	9,34	42,72	64,08	701				
Чай с лимоном	150	0,105	0,126	0,015	0,018	8,5	34,17	41,004	393				
Итого за поддник	320	8,185	13,333	7,605	12,638	34,19	247,17	388,884					
Итого за день		35,185	48,028	37,939	49,826	210,7	985,95	1355,764					

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. Моргильного и Т.В. Тутельяна. – М: ДеЛи принт, 2012
2. Программа "Калькулятор калорий" под редакцией Головой

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 706699936057990200889301522920754506789801582751

Владелец Корчева Елена Николаевна

Действителен с 27.03.2024 по 27.03.2025