



Пищевые вещества												
Наименование блюда	Вес блюда		Белка 1-3 года	Белка 3 года-7 лет	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												
10.10.2024. Завтрак												
Запеканка творожная со сметанным соусом	140	180	8,77	13,16	6,02	9,03	8,57	12,85	123	184,5	237	
Какао с молоком	180	200	3,67	4,078	3,19	3,54	15,82	17,57	107	118,8	397	
Булгурод с маслом	25/5	30/5	1,9	2,14	5,88	6,6	11,42	12,8	106,25	119	1	
Итого за завтрак	365	420	14,34	19,378	15,09	19,17	35,81	43,22	336,25	422,3		
Второй завтрак												
Сок фруктовый	150	150	0,75	0,75	0,15	0,15	15,1	15,1	69	69	n/n	
Обед												
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	200	2,23	5,78	7,7	6,8	7,63	9,06	75,6	100,8	57	
Шницель рубленый	60/5	80/5	9,32	12,43	7,07	9,42	9,64	12,85	139	185,3	282	
Каша ячневая рассыпчатая	100	120	2,96	3,56	2,83	3,4	21,11	25,34	12,9	15,48	313	
Салат из свежих огурцов	30	60	0,22	0,45	1,82	3,65	0,71	-1,42	20,19	40,38	13	
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	545	715	19,52	28,82	20,22	24,356	84,64	108,18	429,78	579,9		
Полдник												
Пирожок печеный (собственное производство)	70	70	4,08	4,08	4,38	4,38	40,56	40,56	218	218	454	
Молоко кипяченое	180	200	4,56	5,067	4,08	4,53	7,55	8,39	85	94,5	400	
Итого за полдник	250	270	8,64	9,147	8,46	8,91	48,11	48,95	303	312,5		
Итого за день			43,25	58,095	43,92	52,586	183,66	215,45	1138,03	1383,7		

Технолог: Карпова 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