

Утверждаю
Заведующий МБДОУ №34
Корчева Елена Николаевна

Корчева Елена Николаевна
"Курбурашка"



Наименование блюда	Пищевые вещества										№ рецептур	
	Вес блюда 1-3 года	Вес блюда 3 года - 7 лет	Белки 1-3 года	Белки 3 года-7 лет	Жиры 1-3 года	Жиры 3 года-7 лет	Углеводы 3 года	Углеводы 1-3 года-7 лет	Энергетическая ценность 1-3 года	Энергетическая ценность 3 года-7 лет		
Прием пищи												
14.10.2024												
Завтрак												
Каша вязкая с изюмом рисовая	185	205	6	6,66	6,7	7,44	13,24	14,7	291,3	323,66	176	
Бутерброд с маслом	15/5	20/5	1,52	1,9	4,71	5,88	9,14	11,42	85	106,25	1	
Кофейный напиток с молоком ступенным	150	180	2,15	2,58	1,46	1,75	15,5	18,6	84	100,8	396	
Итого за завтрак	355	410	9,67	11,14	12,87	15,07	37,88	44,72	460,3	530,71		
Второй завтрак												
Фрукты свежие	100	100	0,9	0,9	0,2	0,2	12,2	12,2	43	43		
Обед												
Борщ с капустой и картофелем	150	200	1,08	1,44	2,9	3,9	7,63	10,17	61,5	82	57	
Жаркое по-домашнему	100	150	12	18	4,68	7,02	16,25	24,37	181,35	272,025	276	
Хлеб ржаной	30	30	2,97	2,97	0,54	0,54	15,39	15,39	74,43	74,43	700	
Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,34	14,01	42,72	64,08	701	
Салат из свежих огурцов	30	60	0,22	0,45	1,82	3,65	0,71	1,42	20,19	40,38	13	
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	480	650	18,09	25,5	10,2	15,476	70,14	90,34	469,94	640,615		
Полдник												
яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63	213	
Икра кабачковая	40	60	0,36	0,54	1,88	2,82	2,36	3,54	27,84	41,76	76	
Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,34	9,34	42,72	42,72	701	
Чай с лимоном	150	180	0,105	0,126	0,015	0,018	8,5	10,2	34,17	41,004	393	
Итого за полдник	250	300	7,065	7,266	6,675	7,618	20,48	23,36	167,73	188,484		
Итого за день			35,725	44,806	29,945	38,364	140,7	170,62	1140,97	1402,809		

Технолог: Карлова 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. Могильного 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