



Утверждаю  
 Заведующий ИБДОУ №31 «Чебурашка»  
 Корчева Елена Викторовна

Прием пищи	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 3 года-7 лет	Энергетическая ценность 1-3 года	Энергетическая ценность 3 года-7 лет		
Наименование блюда												
<b>17.10.2024</b>												
<b>Завтрак</b>												
Каша молочная манная	150	200	2,3	3,006	3,7	4,94	15,6	20,8	104,5	129,4	т.2	
Бутерброд с маслом	28,5	30,5	1,9	2,14	5,88	6,6	11,42	106,25	119	112	1	
Кофейный напиток с молоком сгущённым	180	200	2,58	2,86	1,75	1,94	18,6	20,66	100,8	112	396	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>365</b>	<b>435</b>	<b>6,78</b>	<b>8,006</b>	<b>11,33</b>	<b>13,48</b>	<b>45,62</b>	<b>54,26</b>	<b>311,55</b>	<b>360,4</b>		
<b>Второй завтрак</b>												
Фрукты свежие	100	100	0,9	0,9	0,2	0,2	12,2	12,2	43	43		
<b>Обед</b>												
Суп картофельный с клецками	150	200	1,23	1,64	1,86	2,48	7,55	10,06	51,9	69,2	85	
Плов из птицы	140	160	7,1	8,11	12,9	14,74	23,4	26,74	266	304	304	
Салат из свежих помидоров с луком	30	60	0,33	0,67	1,85	3,71	0,52	0,86	23,73	47,46	14	
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	
<b>Итого за обед</b>	<b>520</b>	<b>670</b>	<b>13,45</b>	<b>17,02</b>	<b>17,41</b>	<b>22,016</b>	<b>77,02</b>	<b>97,17</b>	<b>523,72</b>	<b>658,6</b>		
<b>Полдник</b>												
Булочка домашняя (собственное производство)	70	70	5,04	5,04	8,76	8,76	37,74	37,74	158	158	469	
Молоко кипяченое	180	200	4,56	5,067	4,08	4,53	7,55	8,39	85	94,5	400	
<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>270</b>	<b>9,6</b>	<b>10,107</b>	<b>12,84</b>	<b>13,29</b>	<b>45,29</b>	<b>46,13</b>	<b>243</b>	<b>252,5</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>30,73</b>	<b>36,033</b>	<b>41,78</b>	<b>48,986</b>	<b>180,13</b>	<b>209,76</b>	<b>1121,27</b>	<b>1314,5</b>		

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 706699936057990200889301522920754506789801582751

Владелец Корчева Елена Николаевна

Действителен с 27.03.2024 по 27.03.2025