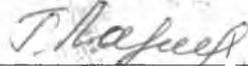


Утверждаю:

заведующий МБДОУ

д/с № 30 г. Ельца «Ромашка»

 Ларина Г.А. /

(подпись и ФИО)

«25» декабря 2023г.

**Примерное 10 дневное меню приготавливаемых блюд
для воспитанников от 3 до 7 лет ДОУ г. Ельца
на 2024 год
(с 10,5 часовым пребыванием)**

Неделя 1

День 1

Возрастная категория от 3 до 7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Эн. ц-сть | № рецептуры |
|------------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Бутерброд с сыром и масл.сл. | 10/5/20 | 3,99 | 6,83 | 10,43 | 117 | 3 |
| | Каша гречневая молочн. с масл. сл., с сах | 150 | 6,72 | 5,45 | 22,11 | 163 | 54-20к (тк) |
| | Чай с молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 394 (тк) |
| | Батон витаминизированный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | Пром. |
| Итого: | | 385 | 14,96 | 14,82 | 56,51 | 416 | |
| 2-завтрак | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | Пром. |
| | | | | | | | |
| Итого: | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | |
| Обед | Суп из овощей со сметаной | 200/10 | 1,74 | 3,96 | 8,42 | 72 | 54-17с |
| | Гуляш отварного мяса | 50/50 | 10,08 | 10,19 | 3,28 | 156 | 277 |
| | Макаронные изд. отварные | 130 | 4,78 | 3,91 | 22,9 | 146 | 317 |
| | Компот из с/фруктов | 180 | 0,45 | 0 | 17,82 | 73 | 376 (тк) |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,88 | 0,28 | 15,08 | 86 | Пром. |
| | | | | | | | |
| Итого: | | 660 | 18,93 | 18,34 | 67,5 | 533 | |
| Полдник | Винегрет овощной | 50 | 0,68 | 3,09 | 4,22 | 47 | 45 |
| | Булочка "Веснушка" | 60 | 4,68 | 3,67 | 32,31 | 181 | 473 |
| | Кофейный напиток. с мол. | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 395 (тк) |
| | Хлеб йодированный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 48 | Пром. |
| Итого: | | 310 | 9,79 | 9,37 | 60,55 | 367 | |
| Всего: | | 1455 | 44,08 | 42,93 | 194,36 | 1360 | |

Неделя 1

День 2

Возрастная категория от 3 до 7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда,г | Пищевые вещества | | | Эн. ц-сть | № рецептуры |
|---------------|---|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Бутерброд с маслом сливочным | 5/.20 | 1,65 | 3,82 | 10,43 | 80 | 3 |
| | Каша "Дружба" из смеси круп с изюмом | 150 | 7,83 | 8,33 | 30,56 | 221 | 177 (тк) |
| | Чай с лимоном | 180/7 | 0,12 | 0,02 | 7,1 | 41 | 393 (тк) |
| | Батон витаминизированный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | Пром. |
| Итого: | | 382 | 11,18 | 12,37 | 57,75 | 389 | |
| 2-завтрак | Сок фруктовый | 180 | 1,08 | 0,18 | 22,86 | 95 | Пром. |
| | Пастильные изделия порц. | 20 | 0,16 | 0,02 | 15,97 | 65 | Пром. |
| Итого: | | 200 | 1,24 | 0,2 | 38,83 | 160 | |
| Обед | Салат из свеклы отварной | 50 | 0,72 | 3,05 | 4,18 | 47 | 33 |
| | Щи из св. капусты с мясом и со сметаной | 200/10/10 | 3,45 | 5,45 | 8,13 | 98 | 67 |
| | Тефтели из печени с рисом с соус. мол. | 70/30 | 6,39 | 6,97 | 10,98 | 132 | 284/350 |
| | Картофельное пюре | 130 | 2,65 | 4,16 | 17,71 | 119 | 321 |
| | Кисель п/я из концентрата | 180 | 0,06 | 0,04 | 27,5 | 89 | 648 (тк) |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,88 | 0,28 | 15,08 | 86 | Пром. |
| Итого: | | 720 | 15,15 | 19,95 | 83,58 | 571 | |
| Полдник | Запеканка из твор. с соус. молочным | 80/20 | 9,16 | 6,93 | 11,23 | 144 | 237/351 |
| | Молоко кипяченое | 180 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102 | 400 |
| | Хлеб йодированный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 48 | Пром. |
| Итого: | | 300 | 16,22 | 12,01 | 29,96 | 294 | |
| Всего: | | 1602 | 43,79 | 44,53 | 210,12 | 1414 | |

Неделя 1

День 3

Возрастная категория от 3 до 7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда,г | Пищевые вещества | | | Эн. ц-сть | № рецептуры |
|---------------|---|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Бутерброд с маслом сливочным | 5/.20 | 1,65 | 3,82 | 10,43 | 80 | 1 |
| | Каша мол. геркулесовая с масл. сл. и сах. | 150/.3/3 | 6,71 | 8,59 | 23,18 | 196 | 185 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 397 (тк) |
| | Батон витаминизированный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 | Пром. |
| | Итого: | | 391 | 14,4 | 15,9 | 63,92 | 454 |
| 2-завтрак | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | Пром. |
| | Итого: | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |
| Обед | Салат картоф. с морк., зел. горошком | 50 | 1,42 | 3,59 | 9,17 | 59 | 54-34з |
| | Суп карт. с мясными. фрикадельками | 180/20 | 3,3 | 4,14 | 12,35 | 108 | 83/121 |
| | Рыба, тушенная с овощами | 40/40 | 7,66 | 3,85 | 7,2 | 74 | 247 |
| | Рис отварной | 100 | 2,43 | 3,59 | 24,45 | 140 | 315 |
| | Компот из с/фруктов | 180 | 0,45 | 0 | 17,82 | 73 | 376 (тк) |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,88 | 0,28 | 15,08 | 86 | Пром. |
| | Итого: | | 650 | 17,14 | 15,45 | 86,07 | 540 |
| Полдник | Омлет с сыром | 100 | 8,38 | 19,75 | 1,75 | 230 | 216 |
| | Чай с молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 394 (тк) |
| | Хлеб йодированный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | Пром. |
| | Итого: | | 300 | 12,63 | 22,29 | 25,72 | 366 |
| Всего: | | 1441 | 44,57 | 54,04 | 185,51 | 1404 | |

Неделя 1

День 4

Возрастная категория от 3 до 7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Эн. ц-сть | № рецептуры |
|---------------|---------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Бутерброд с маслом сливочным | 5/.20 | 1,65 | 3,82 | 10,43 | 80 | 1 |
| | Суп молочный с макаронными изд. | 200 | 5,75 | 5,22 | 18,8 | 145 | 93 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 7,06 | 40 | 392 (тк) |
| | Батон витаминизированный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | Пром. |
| Итого: | | 425 | 9,04 | 9,26 | 45,95 | 312 | |
| 2-завтрак | Сок фруктовый | 180 | 1,08 | 0,18 | 22,86 | 95 | Пром. |
| | Печенье/вафли порционные | 30 | 2,04 | 1,2 | 23,55 | 108 | Пром. |
| Итого: | | 180 | 1,08 | 0,18 | 22,86 | 203 | |
| Обед | Салат из моркови и яблок | 50 | 0,62 | 0,05 | 5,81 | 26 | 40 |
| | Суп картофельный с крупой | 200 | 1,57 | 2,19 | 11,66 | 73 | 80 |
| | Шницель из курицы | 70 | 11,24 | 10,13 | 11,64 | 183 | 54-29м |
| | Рагу овощное | 130 | 2,34 | 5,27 | 13,73 | 112 | 344 |
| | Компот из апельсинов | 180 | 0,19 | 0 | 11,74 | 45 | 374 (тк) |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,88 | 0,28 | 15,08 | 86 | Пром. |
| Итого: | | 670 | 17,84 | 17,92 | 69,66 | 525 | |
| Полдник | Пудинг из творога с рисом. | 100 | 10,73 | 9,94 | 18,93 | 224 | 236 |
| | Соус молочный (сладкий) | 20 | 0,39 | 0,9 | 2,65 | 20 | 351 |
| | Йогурт | 180 | 5,04 | 4,5 | 23,4 | 155 | 401 |
| | Хлеб йодированный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | Пром. |
| Итого: | | 320 | 17,74 | 15,54 | 54,64 | 446 | |
| Всего: | | 1595 | 45,7 | 42,9 | 193,11 | 1486 | |

Неделя 1

День 5

Возрастная категория от 3 до 7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда,г | Пищевые вещества | | | Эн. ц-сть | № рецептуры |
|---------------|---|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Бутерброд с маслом сливочным | 5/.20 | 1,65 | 3,82 | 10,43 | 80 | 1 |
| | Яйцо вареное | 48 (1 шт.) | 6,1 | 5,5 | 0,34 | 76 | 213 |
| | Каша мол. пшеничная с масл. сл. и сах. | 150/.3/3 | 5,7 | 8,7 | 28,81 | 220 | 185 |
| | Кофейный напиток. с мол. | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 395 (тк) |
| | Батон витаминизированный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | Пром. |
| Итого: | | 429 | 17,88 | 20,63 | 63,6 | 514 | |
| 2-завтрак | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | Пром. |
| | Итого: | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | |
| Обед | Суп картофельный с клецками с мясом цыпл. | 200/10 | 3,81 | 6,29 | 9,71 | 91 | 85/120 |
| | Голубцы ленивые с соусом сметанным | 160/30 | 7,14 | 10,8 | 22,6 | 297 | 298/357 |
| | Компот из свежих яблок | 180 | 0,16 | 0 | 14,61 | 57 | 372 (тк) |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,88 | 0,28 | 15,08 | 86 | Пром. |
| | Итого: | 620 | 12,99 | 17,37 | 62 | 531 | |
| Полдник | Салат из б/кочанн. капусты с морковью | 50 | 0,7 | 2,54 | 4,51 | 44 | 20 |
| | Жаркое по-домашнему с печенью | 100 | 9,66 | 6,32 | 11,65 | 115 | 276 (тк) |
| | Чай с лимоном | 180/7 | 0,12 | 0,02 | 7,1 | 41 | 393 (тк) |
| | Хлеб йодированный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | Пром. |
| Итого: | 357 | 12,06 | 9,08 | 32,92 | 247 | | |
| Всего: | | 1506 | 43,33 | 47,48 | 168,32 | 1336 | |

Неделя 2

День 1

Возрастная категория от 3 до 7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда,г | Пищевые вещества | | | Эн. ц-сть | № рецептуры |
|---------------|-----------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Бутерброд с сыром и масл.сл. | 10/.5/20 | 3.99 | 6.83 | 10.43 | 117 | 3 |
| | Мак. изд. отв. с масл. сл. и сах. | 100/3/2 | 4.04 | 5.84 | 34.75 | 143 | 205 (тк) |
| | Какао с молоком | 180 | 3.67 | 3.19 | 15.82 | 107 | 397 (тк) |
| | Батон витаминизированный | 20 | 1.58 | 0.2 | 9.66 | 47 | Пром. |
| | | | | | | | |
| Итого: | | 340 | 13.28 | 16.06 | 70.66 | 414 | |
| 2-завтрак | Сок фруктовый | 180 | 1.08 | 0.18 | 22.86 | 95 | Пром. |
| | Печенье/вафли порционные | 40 | 1.89 | 3.6 | 24.68 | 162 | Пром. |
| | | | | | | | |
| Итого: | | 220 | 2.97 | 3.78 | 47.54 | 257 | |
| Обед | Икра кабачковая | 30 | 0.54 | 2.7 | 2.3 | 36 | Пром. |
| | Суп картоф. с горохом и мясом | 200/10 | 6.19 | 4.31 | 10.73 | 123 | 81/115 |
| | Печень, тушенная в соусе | 40/40 | 8.24 | 4.54 | 3.2 | 107 | 592 (тк) |
| | Каша гречневая | 130 | 3.96 | 4.34 | 17.55 | 126 | 314 |
| | Напиток из шиповника | 180 | 0.61 | 0.25 | 18.67 | 79 | 398 (тк) |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1.88 | 0.28 | 15.08 | 86 | Пром. |
| Итого: | | 640 | 21.42 | 16.42 | 67.53 | 557 | |
| Полдник | Рыба, запеченная с овощами | 120 | 5.74 | 9.29 | 7.92 | 150 | 267 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0.06 | 0.02 | 7.06 | 40 | 392 (тк) |
| | Хлеб йодированный | 20 | 1.58 | 0.2 | 9.66 | 47 | Пром. |
| | | | | | | | |
| Итого: | | 385 | 7.38 | 9.51 | 24.64 | 237 | |
| Всего: | | 1585 | 45.05 | 45.77 | 210.37 | 1465 | |

Неделя 2

День 2

Возрастная категория от 3 до 7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда,г | Пищевые вещества | | | Эн. ц-сть | № рецептуры |
|---------------|---------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Бутерброд с маслом сливочным | 5/.20 | 1,65 | 3,82 | 10,43 | 80 | 1 |
| | Каша "Янтарная"(пшено+ябл) | 150 | 6,1 | 7,26 | 28,8 | 205 | 180 |
| | Чай с лимоном | 180/7 | 0,12 | 0,02 | 7,1 | 41 | 393 (тк) |
| | Батон витаминизированный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 | Пром. |
| | Печенье/вафли порционные | 40 | 1,89 | 3,6 | 24,68 | 144 | Пром. |
| Итого: | | 392 | 12,13 | | 85,5 | 541 | |
| 2-завтрак | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | Пром. |
| | Итого: | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | |
| Обед | Салат из б/кочанн. капусты с морковью | 50 | 0,7 | 2,54 | 4,51 | 44 | 20 |
| | Борщ с карт. (Свекольник) со сметаной | 200/5 | 1,78 | 4,65 | 11,44 | 94 | 58 |
| | Котлеты рыбные любительские | 70 | 9,77 | 3,4 | 7,92 | 102 | 256 |
| | Картофель тушеный в соусе | 130 | 2,78 | 7,7 | 20,19 | 161 | 133 (тк) |
| | Компот из с/фруктов | 180 | 0,45 | 0 | 17,82 | 73 | 376 (тк) |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,88 | 0,28 | 15,08 | 86 | Пром. |
| Итого: | | 675 | 17,36 | 18,57 | 76,96 | 560 | |
| Полдник | Сырники из творога с маслом слив. | 80/5 | 8,17 | 8,38 | 17,3 | 211 | 54-6т (тк) |
| | Молоко кипяченое | 180 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102 | 400 |
| | Хлеб йодированный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | Пром. |
| Итого: | | 285 | 15,23 | 13,46 | 36,03 | 360 | |
| Всего: | | 1452 | 45,12 | 32,43 | 208,29 | 1505 | |

Неделя 2

День 3

Возрастная категория от 3 до 7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда,г | Пищевые вещества | | | Эн. ц-сть | № рецептуры |
|---------------|------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Бутерброд с маслом сливочным | 5/.20 | 1,65 | 3,82 | 10,43 | 80 | 1 |
| | Суп молочный крупой | 200 | 5,8 | 5,94 | 22,9 | 149 | 94 |
| | Кофейный напиток. с мол. | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 395 (тк) |
| | Батон витаминизированный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | Пром. |
| Итого: | | 455 | 11,88 | 12,37 | 57,35 | 367 | |
| 2-завтрак | Сок фруктовый | 180 | 1,08 | 0,18 | 22,86 | 95 | Пром. |
| | Пастильные изделия порц. | 30 | 0,24 | 0,03 | 23,94 | 98 | Пром. |
| Итого: | | 210 | 1,32 | 0,21 | 46,8 | 193 | |
| Обед | Салат из моркови | 50 | 0,62 | 0,05 | 5,81 | 26 | 41 |
| | Суп картофельный с рыбой | 180/20 | 4,49 | 2,42 | 12,53 | 90 | 84 |
| | Биточки из говядины | 70 | 7,88 | 10,34 | 10,99 | 160 | 282 (тк) |
| | Рагу овощное | 130 | 2,34 | 5,27 | 13,73 | 112 | 344 |
| | Компот из апельсинов | 180 | 0,19 | 0 | 11,74 | 45 | 374 (тк) |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,88 | 0,28 | 15,08 | 86 | Пром. |
| Итого: | | 670 | 17,4 | 18,36 | 69,88 | 519 | |
| Полдник | Омлет натуральный | 100 | 9,4 | 16,83 | 1,89 | 196 | 215 |
| | Ряженка | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 92 | 401 |
| | Хлеб йодированный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | Пром. |
| Итого: | | 300 | 16,2 | 21,53 | 19,11 | 335 | |
| Всего: | | 1635 | 46,8 | 52,47 | 193,14 | 1414 | |

Неделя 2

День 4

Возрастная категория от 3 до 7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда,г | Пищевые вещества | | | Эн. ц-сть | № рецептуры |
|---------------|---|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Бутерброд с сыром и масл.сл. | 10/5/20 | 3,99 | 6,83 | 10,43 | 117 | 3 |
| | Каша мол. геркулесовая с масл. сл. и сах. | 150/3/3 | 6,71 | 8,59 | 23,18 | 196 | 185 |
| | Чай с молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 394 (тк) |
| | Батон витаминизированный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | Пром. |
| | | | | | | | |
| Итого: | | 391 | 14,95 | 17,96 | 57,58 | 449 | |
| 2-завтрак | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | Пром. |
| | | | | | | | |
| Итого: | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | |
| Обед | Винегрет овощной | 50 | 0,68 | 3,09 | 4,22 | 47 | 45 |
| | Суп-лапша домашняя | 200 | 1,77 | 4,05 | 19,5 | 82 | 86 |
| | Плов из птицы (цыплят-бройл.) | 150 | 13,02 | 11,41 | 26,76 | 261 | 304 |
| | Компот из свежих яблок | 180 | 0,16 | 0 | 14,61 | 57 | 372 (тк) |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,88 | 0,28 | 15,08 | 86 | Пром. |
| | | | | | | | |
| Итого: | | 620 | 17,51 | 18,83 | 80,17 | 533 | |
| Полдник | Пудинг из творога запеченн. с соус. мол. | 100/20 | 12,54 | 11,66 | 26,98 | 275 | 235/351 |
| | Кисель п/я из концентрата | 180 | 0,06 | 0,04 | 27,5 | 89 | 648 (тк) |
| | Хлеб йодированный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | Пром. |
| | | | | | | | |
| Итого: | | 320 | 14,18 | 11,9 | 64,14 | 411 | |
| Всего: | | 1431 | 47,04 | 49,09 | 211,69 | 1437 | |

Неделя 2

День 5

Возрастная категория от 3 до 7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда,г | Пищевые вещества | | | Эн. ц-сть | № рецептуры |
|---------------|-------------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Бутерброд с маслом сливочным | 5/.20 | 1,65 | 3,82 | 10,43 | 80 | 1 |
| | Каша мол. манная с масл. сл. и сах. | 150/.3/3 | 6,18 | 8,14 | 25,39 | 199 | 185 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 7,06 | 40 | 392 (тк) |
| | Батон витаминизированный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | Пром. |
| Итого: | | 381 | 11,05 | 12,38 | 62,2 | 413 | |
| 2-завтрак | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | Пром. |
| | Итого: | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | |
| Обед | Салат из свеклы отварной | 50 | 0,72 | 3,05 | 4,18 | 47 | 33 |
| | Рассольник ленингр. со сметаной | 200/10 | 1,86 | 5,59 | 13,81 | 113 | 76 |
| | Бефстроганов из оварного мяса | 50/50 | 10,92 | 13,36 | 2,74 | 156 | 278/356 |
| | Картофельное пюре | 130 | 2,65 | 4,16 | 17,71 | 119 | 321 |
| | Компот из с/фруктов | 180 | 0,45 | 0 | 17,82 | 73 | 376 (тк) |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,88 | 0,28 | 15,08 | 86 | Пром. |
| Итого: | | 710 | 18,48 | 26,44 | 71,34 | 594 | |
| Полдник | Ватрушка с повидлом | 70 | 4,46 | 4,98 | 94,17 | 254 | 453/458 |
| | Молоко кипяченое | 180 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102 | 400 |
| | Итого: | 250 | 9,94 | 9,86 | 103,24 | 356 | |
| Всего: | | 1441 | 39,87 | 49,08 | 246,58 | 1407 | |

Энергетическая и биологическая ценность меню для организации питания детей 3-7 лет в дошкольной образовательной организации (2024г).

| Показатели | Пищевые вещества (г/сут) | | | Энергетическая ценность |
|---|--------------------------|------|-------|-------------------------|
| | Б | Ж | У | (ккал/сут) |
| Рекомендуемые значения на 10,5 ч. пребывания | 43,2 | 48,0 | 208,8 | 1440,0 |
| Фактическое среднее значение по меню | 45,1 | 47,4 | 205,3 | 1430 |
| Удельный вес от рекомендуемой величины в сутки, % | 104,4 | 98,8 | 98,3 | 99,3 |

Используемая литература.

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях Сборник технических нормативов. МОСКВА 2010 г., «ДеЛи принт».
3. Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для образовательных учреждений. МОСКВА 2004 г., «Хлебпродинформ».
4. Химический состав пищевых продуктов. И.М. Скурихин.
5. «Организация детского питания в дошкольных учреждениях» Методические материалы. Москва 2001 г. И.Я. Конь.
6. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Нормативная документация предприятий общественного питания. Москва 2003г.
7. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций (от 1 до 7 лет). Новосибирск 2021 г.
8. Методические рекомендации к организации общественного питания населения МР 2.3.6 0233-21.

Пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью 12

звенащая листов.

Заведующий МБДОУ
детским садом № 30 г. Ельца
«Ромашка» Г.А. Ларина Г.А. Ларина