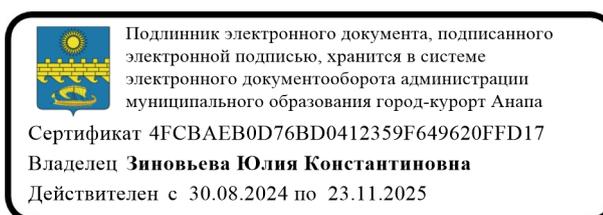


Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 2 «Орлёнок» муниципального образования
город-курорт Анапа

УТВЕРЖДЕНО
исполняющим обязанности
заведующего МАДОУ д/с №2 «Орлёнок»



**10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО)
ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ
1,5 – 3 ЛЕТ**

Менюготавливаемых блюд
Возрастная категория: 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	№ по сборнику
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 1								
Завтрак	Каша молочная «Пшеничная»	150	4.21	3.93	16.71	132.12	0.81	101
	Батон	30	2.31	0.3	12.9	71	0	
	Масло сливочное	8	0.05	5.8	0.1	52.8	0	6
	Сыр	8	1.9	2.1	0	28.6	0.06	7
	Кофейный нап.со сгущенкой	180	2.56	2.41	14.36	86	1.17	414
Итого:		376	11.03	14.54	44.07	370.52	2.04	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0.75	0	15.15	64	12	418
Итого:		150	0.75	0	15.15	64	12	
Обед	Овощи по сезону	40	1.4	1	2.18	32.51	10.11	
	Борщ со сметаной	180	1.03	3.42	5.89	57.5	7.58	62
	Макароны с маслом	120	2.5	2.3	14.6	91.9	0	218
	Гуляш из мяса	100	12.8	10.1	3.2	156	0.5	293
	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.3	12.9	71	0	
	Хлеб ржаной	30	1.66	0.36	10.02	52	0	
	Компот из сухофруктов	180	0.25	0.01	24.99	81	0.36	394
Итого:		680	21.95	17.49	73.78	541.91	18.55	
Полдник	Кондитерские изделия	20	1.2	3.2	14.8	84.6	0	
	Кисломолочный продукт	150	3.8	4.65	5.55	87	1.4	
Итого:		170	5	7.85	20.35	171.6	1.4	
Ужин	Рыба с овощами тушеная	70	5.6	3.37	1.79	64.16	1.71	261
	Хлеб ржаной	20	1.1	0.2	6.68	34.66	0	
	Рис отварной	120	2.18	2.57	22	120	0	333
	Чай с лимоном (сахаром)	180	0.12	0.02	10.2	41	2.83	412
Итого:		390	9	6.16	40.67	259.82	4.54	
Итого за день:		1766	47.73	46.04	194.02	1407.9	38.53	

Суммарный объем блюд по приемам пищи (в граммах)
СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение №9, 10

Завтрак и 2-ой завтрак		Обед		Полдник		Ужин		Всего	
норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
350-450	526	450-550	680	200-250	170	400-500	390	1400-1750	1766

Суммарный объем блюд по приемам пищи (в Ккал)

Калорийность	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С (мг)
норма (г)	42	47	203	1400	45
фактически (г)	48	46	194	1408	39
фактически в %	114	98	96	101	86

Менюготавливаемых блюд
Возрастная категория: 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	№ по сборнику
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1	День 2							
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	150	4.8	5.6	21.5	148.3	0.81	101
	Батон	30	2.31	0.3	12.9	71	0	
	Масло сливочное	8	0.05	5.8	0.1	52.8	0	6
	Чай с молоком	180	1.4	1.6	11.31	77	1.1	413
Итого:		368	8.56	13.3	45.81	349.1	1.91	
Второй завтрак	Свежие фрукты	110	0.4	0.4	9.8	44	10	
	Итого:	110	0.4	0.4	9.8	44	10	
Обед	Суп фасолевый со сметанной	180	3.6	3.7	16.99	94.32	4.18	93
	Азу по – татарски	170	8.4	13.28	16.4	221.8	11.4	290
	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.3	12.9	71	0	
	Хлеб ржаной	30	1.66	0.36	10.02	52	0	
	Кисель	180	0	0	20.9	64	0	
	Салат из квашеной капусты и зеленого горошка	60	0.72	0	2.7	15.1	8.54	
Итого:		650	16.69	17.64	79.91	518.22	24.12	
Полдник	Кисломолочный продукт	150	3.75	4.5	6	76.5	1.06	Пром.
	Булочка	90	6.5	7.3	49.03	289.8	0	450
	Итого:	240	10.25	11.8	55.03	366.3	1.06	
Ужин	Твороженная запеканка со сметаной	150	9.49	9.09	11.89	172.42	0.17	251
	Сок фруктовый	150	0.75	0	15.15	64	12	418
	Итого:	300	10.24	9.09	27.04	236.42	12.17	
Итого за день:		1668	46.14	52.23	217.59	1514	49.26	

Суммарный объем блюд по приемам пищи (в граммах)
СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение №9, 10

Завтрак и 2-ой завтрак		Обед		Полдник		Ужин		Всего	
норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
350-450	478	450-550	650	200-250	240	400-500	300	1400-1750	1668

Суммарный объем блюд по приемам пищи (в Ккал)

Калорийность	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С (мг)
норма (г)	42	47	203	1400	45
факт (г)	46	52	218	1514	49
фактически в %	110	111	107	108	109

Менюготавливаемых блюд
Возрастная категория: 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	№ по сборнику
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Омлет на натуральном молоке	130	9.5	15.28	1.92	175.84	0.4	229
	Зеленый горошек	15	0.54	0.02	1.47	8.18	2.3	255
	Батон	30	2.31	0.3	12.9	71	0	
	Сыр	8	1.9	2.1	0	28.6	0.06	7
	Масло сливочное	8	0.05	5.8	0.1	52.8	0	6
	Чай с лимоном (сахаром)	180	0.12	0.02	10.2	41	2.83	412
Итого:		371	14.42	23.52	26.59	377.42	5.59	
Второй завтрак	Свежие фрукты	100	0.36	0.36	8.82	39.6	9	386
Итого:		100	0.36	0.36	8.82	39.6	9	
Обед	Капуста тушенная	80	1.58	2.96	7.59	63.2	13.09	143
	Рассольник со сметаной	180	2	3.6	7.38	75.06	5.4	80
	Пюре картофельное	120	2.05	7.1	13.62	113.6	12.08	339
	Котлета мясная	60	6.8	3.48	8.7	146.34	0.14	298
	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.3	12.9	71	0	
	Хлеб ржаной	30	1.66	0.36	10.02	52	0	
	Компот из сухофруктов	180	0.25	0.01	24.99	81	0.36	394
Итого:		680	16.65	17.81	85.2	602.2	31.07	
Полдник	Кисломолочный продукт	150	3.75	4.5	6	84.4	1.06	Пром.
	Кондитерские изделия	20	1.2	3.2	14.8	84.6	0	пром
Итого:		170	4.95	7.7	20.8	169	1.06	
Ужин	Каша молочная Геркулесовая	150	5.33	5.3	16.13	133.92	0.81	101
	Хлеб ржаной	20	1.1	0.2	6.68	34.66	0	
	Какао с молоком	180	2.67	2.9	15.5	106.83	1.44	416
Итого:		350	9.1	8.4	38.31	275.41	2.25	
Итого за день:		1671	45.48	57.79	179.72	1463.6	48.97	

Суммарный объем блюд по приемам пищи (в граммах)
СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение №9, 10

Завтрак и 2-ой завтрак		Обед		Полдник		Ужин		Всего	
норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
350-450	471	450-550	680	200-250	170	400-500	350	1400-1750	1671

Суммарный объем блюд по приемам пищи (в Ккал)

Калорийность	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С (мг)
норма (г)	42	47	203	1400	45
факт (г)	45.48	57.79	179.72	1463.63	48.97
фактически в %	108.29	122.96	88.53	104.55	108.82

Менюготавливаемых блюд
Возрастная категория: 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	№ по сборнику
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1	День 4							
Завтрак	Суп молочный рисовый	150	3.24	3.33	15.14	119.16	0.81	101
	Батон	30	2.31	0.3	12.9	71	0	
	Масло сливочное	8	0.05	5.8	0.1	52.8	0	
	Кофейный напиток со сгущенкой	180	2.56	2.41	14.36	86	1.17	414
	Итого:	368	8.16	11.84	42.5	328.96	1.98	
Второй завтрак	Свежие фрукты	100	0.36	0.36	8.82	39.6	9	386
	Итого:	100	0.36	0.36	8.82	39.6	9	
Обед	Салат из квашеной капусты и свеклы	130	1.9	1.4	11.2	41.7	10.5	пром.
	Суп гороховый	180	3.9	3.79	11.75	97.02	4.18	87
	Гренки	15	1.78	0.18	10.23	52.74	0	123
	Каша гречневая рассыпчатая	120	3.2	0.77	21.51	107.4	0	330
	Бефстроганов из печени	100	9.94	5.78	3.55	121.51	0.52	
	Хлеб ржаной	30	1.66	0.36	10.02	52	0	
	Компот из свежих фруктов	180	0.16	0.16	21.49	10.26	1.54	390
	Итого:	755	22.54	12.44	89.75	482.63	16.74	
Полдник	кисломолочный продукт	150	4.2	3.75	7.05	79.05	1.35	419
	Кондитерские изделия	20	1.2	3.2	14.8	84.6	0	Пром
	Итого:	170	5.4	6.95	21.85	163.65	1.35	
Ужин	Овощное рагу с мясом	160	4.48	10.9	9.08	187.76	3.05	290
	Хлеб ржаной	20	1.1	0.2	6.68	34.66	0	
	Чай с лимоном (сахаром)	180	0.12	0.02	10.2	41	2.83	412
	Итого:	360	5.7	11.12	25.96	263.42	5.88	
	Итого за день:	1753	42.16	42.71	188.88	1278.3	34.95	

Суммарный объем блюд по приемам пищи (в граммах)
СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение №9, 10

Завтрак и 2-ой завтрак		Обед		Полдник		Ужин		Всего	
норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
350-450	468	450-550	755	200-250	170	400-500	360	1400-1750	1753

Суммарный объем блюд по приемам пищи (в Ккал)

Калорийность		Б	Ж	У	Ккал	Витамин
норма (г)		42	47	203	1400	50
факт (г)		42.16	42.71	188.88	1278.26	34.95
фактически в %		100.38	90.87	93.04	91.30	69.90

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	№ по сборнику
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	150	3.17	2.69	16.9	130.68	0.81	101
	Батон	30	2.31	0.3	12.9	71	0	
	Масло сливочное	8	0.05	5.8	0.1	52.8	0	6
	Сыр	8	1.9	2.1	0	28.6	0.06	7
	Чай с лимоном (сахаром)	180	0.12	0.02	10.2	41	2.83	412
Итого:		376	7.55	10.91	40.1	324.08	3.7	
Второй завтрак	Свежие фрукты	110	0.4	0.4	9.8	44	10	386
	Итого:	110	0.4	0.4	9.8	44	10	
Обед	Суп с рисом	180	1.4	1.96	10.49	65.34	5.94	86
	Курица запечённая с овощами	80	5.42	6.33	1.58	76	1.5	320
	Картофель отварной	120	1.9	2.8	15.3	94.8	14	336
	Морковь припущенная с кукурузой	80	1.3	0.5	7.9	40.4	0.62	349
	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.3	12.9	71	0	
	Хлеб ржаной	30	1.66	0.36	10.02	52	0	
	Компот из сухофруктов	180	0.25	0.01	24.99	81	0.36	394
Итого:		700	14.24	12.26	83.18	480.54	22.42	
Полдник	Булочка	90	6.5	7.3	49.03	289.8	0	450
	Кисломолочный продукт	150	3.75	4.5	6	76.5	1.06	
	Итого:	240	10.25	11.8	55.03	366.3	1.06	
Ужин	Творожная запеканка со сгущенным молоком	150	10.49	9.09	11.89	172.42	0.17	251
	Сок фруктовый	150	0.75	0	15.15	64	12	418
	Итого:	300	11.24	9.09	27.04	236.42	12.17	
Итого за день:		1726	43.68	44.46	215.15	1451.3	49.35	

Суммарный объем блюд по приемам пищи (в граммах)
СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение №9, 10

Завтрак и 2-ой завтрак		Обед		Полдник		Ужин		Всего	
норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
350-450	486	450-550	700	200-250	240	400-500	300	1400-1750	1726

Суммарный объем блюд по приемам пищи (в Ккал)

Калорийность	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С (мг)
норма (г)	42	47	203	1400	45
факт (г)	43.68	44.46	215.15	1451.34	49.35
фактически в %	104.00	94.60	105.99	103.67	109.67

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	№ по сборнику
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 6								
Завтрак	Макароны с сыром	130	5.58	5.14	15.89	132	0.07	220
	Батон	30	2.31	0.3	12.9	71	0	
	Масло сливочное	8	0.05	5.8	0.1	52.8	0	
	Чай с лимоном (сахаром)	180	0.04	0.01	8.38	33.6	0.03	411
	Икра кабачковая	40	0.36	1.88	2.37	28	2.21	54
Итого:		388	8.34	13.13	39.64	317.4	2.31	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0.75	0	15.15	64	12	418
Итого:		150	0.75	0	15.15	64	12	
Обед	Борщ с фасолью и сметаной	180	2.55	3.6	10.46	85.14	4.5	69
	Плов с мясом	160	11.95	9.52	23.93	262	0.31	411
	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.3	12.9	71	0	
	Хлеб ржаной	30	1.66	0.36	10.02	52	0	
	Компот из сухофруктов	180	0.25	0.01	24.99	81	0.36	394
	Овощи по сезону	40	1.4	1	2.18	32.51	10.11	
Итого:		580	20.12	14.79	84.48	583.65	15.28	
Полдник	Кондитерские изделия	20	1.2	3.2	14.8	84.6	0	
	Кисломолочный продукт	150	3.8	4.65	5.55	87	1.4	
	Итого:	170	5	7.85	20.35	171.6	1.4	
Ужин	Хлеб ржаной	20	1.1	0.2	6.68	34.66	0	
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.1	11.3	80	1.17	414
	Каша молочная Геркулесовая	150	5.33	5.3	16.13	133.92	0.81	101
	Итого:	350	9.28	7.6	34.11	248.58	1.98	
Итого за день:		1638	43.49	43.37	193.73	1385.2	32.97	

Суммарный объем блюд по приемам пищи (в граммах)
СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение №9, 10

Завтрак и 2-ой завтрак		Обед		Полдник		Ужин		Всего	
норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
350-450	538	450-550	580	200-250	170	400-500	350	1400-1750	1638

Суммарный объем блюд по приемам пищи (в Ккал)

Калорийность	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С (мг)
норма	42	47	203	1400	50
факт	43.49	43.37	193.73	1385.23	32.97
фактически в %	103.55	92.28	95.43	98.95	65.94

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	№ по сборнику
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Каша молочная манная	150	2.3	2.57	15.14	119.16	0.81	101
	Батон	30	2.31	0.3	12.9	71	0	
	Масло сливочное	8	0.05	5.8	0.1	52.8	0	
	Сыр	8	1.9	2.1	0	28.6	0.06	
	Чай с молоком	180	1.4	1.6	14.31	77	1.2	413
Итого:		376	7.96	12.37	42.45	348.56	2.07	
Второй завтрак	Фрукт свежий	110	0.4	0.4	9.8	44	10	
Итого:		110	0.4	0.4	9.8	44	10	
Обед	Салат из квашеной капусты и зеленого горошка	60	0.72	0	2.7	15.1	8.54	
	Суп вермишелевый на курином бульоне	180	1.61	2	12.33	75.42	5.94	88
	Картофель отварной	120	1.9	2.8	15.3	94.8	14	336
	Биточки рубленые из птицы	60	5.8	4.98	4.2	69.08	0.4	323
	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.3	12.9	71	0	
	Хлеб ржаной	30	1.66	0.36	10.02	52	0	
Итого:	Кисель	180	0	0	20.9	64	0	316
Итого:		660	14	10.44	78.35	441.4	28.88	
Полдник	Кисломолочный продукт	150	3.75	4.5	6	76.5	1.06	
	Булочка	90	6.5	7.3	49.03	289.8	0	450
Итого:		240	10.25	11.8	55.03	366.3	1.06	
Ужин	Морковная запеканка со сметаной	150	6.1	6.8	11.5	164.5	0.71	238
	Итого: Сок фруктовый	150	0.75	0	15.15	64	12	418
Итого за день:		300	6.85	6.8	26.65	228.5	12.71	
Суммарный объем блюд по приемам пищи (в граммах)		1686	39.46	41.81	212.28	1428.8	54.72	

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение №9, 10

Завтрак и 2-ой завтрак

норма	факт	Обед		Полдник		Ужин		Всего	
		норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
350-450	486	450-550	660	200-250	240	400-500	300	1400-1750	1686

Калорийность	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С (мг)
норма (г)	42	47	203	1400	50
факт (г)	39.46	41.81	212.28	1428.76	54.72
фактически в %	93.95	88.96	104.57	102.05	109.44

Менюготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	№ по сборнику
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный Гречневый	150	5.37	4.93	15.37	140.57	0.81	101
	Батон	30	2.31	0.3	12.9	71	0	
	Масло сливочное	8	0.05	5.8	0.1	52.8	0	
	Кофейный напиток со сгущенкой	180	2.56	2.41	14.36	86	1.17	414
Итого:		368	10.29	13.44	42.73	350.37	1.98	
Второй завтрак	Свежие фрукты	100	0.36	0.36	8.82	39.6	9	
Итого:		100	0.36	0.36	8.82	39.6	9	
Обед	Капуста тушенная	80	2.06	3.23	9.42	75.1	1.7	336
	Суп рыбный	180	4.03	2	12.17	86.07	8.08	95
	Котлета рыбная	80	9.51	8.09	11.95	156.08	3.02	272
	Пюре картофельное	120	2.05	7.1	13.62	113.6	12.08	339
	Соус сметанный	20	0.28	0.99	1.67	14.82	0.007	372
	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.3	12.9	71	0	
	Хлеб ржаной	30	1.66	0.36	10.02	52	0	
Компот из сухофруктов	180	0.25	0.01	24.99	81	0.36	394	
Итого:		720	22.15	22.08	96.74	649.67	25.247	
Полдник	Кондитерские изделия	20	1.2	3.2	14.8	84.6	0	пром
	Кисломолочный продукт	150	3.75	4.5	6	76.5	1.06	
Итого:		170	4.95	7.7	20.8	161.1	1.06	
Ужин	Суфле из печени	70	10.49	9.09	11.89	172.42	0.17	251
	Хлеб ржаной	20	1.66	0.36	10.02	52	0	
	Макароны с маслом	90	2.5	2.3	14.6	91.9	0	218
	Чай с лимоном (сахаром)	180	0.12	0.02	10.2	41	2.83	412
Итого:		360	14.77	11.77	46.71	357.32	3	
Итого за день:								
Суммарный объем блюд по приемам пищи (в граммах)		1718	52.52	55.35	215.8	1558.1	40.287	

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение №9, 10

завтрак и 2-ой завтрак

норма	Обед		Полдник		Ужин		Всего			
350-450	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт		
Суммарн	468		450-550	720	200-250	170	400-500	360	1400-1750	1718

Калорийность	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С (мг)
норма (г)	42	47	203	1400	50
факт (г)	52.52	55.35	215.8	1558.06	40.287
фактически в %	125.05	117.77	106.31	111.29	80.57

Менюготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С (мг)	№ по сборнику
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя								
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	3.53	3.57	11.93	89.18	0.04	101
	Батон	30	2.31	0.3	12.9	71	0	
	Сыр	8	1.9	2.1	0	28.6	0.06	
	Масло сливочное	8	0.05	5.8	0.1	52.8	0	
	Какао с молоком	180	2.67	2.9	15.82	107	1.43	416
Итого:		376	10.46	14.67	40.75	348.58	1.53	
Второй завтрак								
	Свежие фрукты	100	0.36	0.36	8.82	39.6	9	
Итого:		100	0.36	0.36	8.82	39.6	9	
Обед	Свекла отварная	60	0.85	3.6	5	56.34	5.7	34
	Суп с клецками на курином бульоне	180	1.25	2.06	7.5	52.35	3.45	120
	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.3	12.9	71	0	
	Хлеб ржаной	30	1.66	0.36	10.02	52	0	
	Компот из свежих фруктов	180	0.16	0.16	21.49	10.26	1.54	390
	Голубцы	140	12.35	7.91	17.72	191.62	17.52	315
	Томатно-сметанный соус	30	0.5	1.49	2.1	24.03	0.4	373
Итого:		650	19.08	15.88	76.73	457.6	28.61	
Полдник	Сок фруктовый	150	0.75	0	15.15	64	12	418
	Кондитерские изделия	20	1.2	3.2	14.8	84.6	0	Пром
Итого:		170	1.95	3.2	29.95	148.6	12	
Ужин	Суфле рыбное	100	14.29	8.01	4.11	152.5	0.32	284
	Хлеб ржаной	20	1.1	0.2	6.68	34.66	0	
	Чай с лимоном (сахаром)	180	0.12	0.02	10.2	41	2.83	412
	Рис отварной	120	2.18	2.57	22	120	0	333
	Горошек консервированный	15	0.54	0.02	1.47	8.18	2.3	4
Итого:		435	18.23	10.82	44.46	356.34	5.45	
Итого за день:								
Суммарный объем блюд по приемам пищи (в граммах)		1731	50.08	44.93	200.71	1350.7	56.59	

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение №9, 10

завтрак и 2-ой завтрак

завтрак		Обед		Полдник		Ужин		Всего	
норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
350-450	476	450-550	650	200-250	170	400-500	435	1400-1750	1731

Калорийность	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С (мг)
норма	42	47	203	1400	50
факт	50.08	44.93	200.71	1350.72	56.59
фактически в %	119.24	95.60	98.87	96.48	113.18

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С (мг)	№ по сборнику
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя								
Завтрак	Каша молочная ячневая	150	4	3.64	16.52	127.98	0.81	101
	Батон	30	2.31	0.3	12.9	71	0	
	Масло сливочное	8	0.05	5.8	0.1	52.8	0	
	Кофейный напиток со сгущенкой	180	2.56	2.41	14.36	86	1.17	414
Итого:		368	8.92	12.15	43.88	337.78	1.98	
Второй завтрак	Свежие фрукты	110	0.4	0.4	9.8	44	10	386
Итого:		110	0.4	0.4	9.8	44	10	
Обед	Овощи тушеные	100	1.2	3.2	7.19	63	10.26	354
	Свекольник со сметаной	180	1.5	1.47	11.08	87.4	6	
	Тефтели	60	4.27	5.51	5.95	82.5	0.55	303
	Томатно-сметанный соус	30	0.5	1.49	2.1	24.03	0.4	373
	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.3	12.9	71	0	
	Хлеб ржаной	30	1.66	0.36	10.02	52	0	
	Картофель отварной	120	1.13	1.43	10.64	80.28	4.72	100
Компот из сухофруктов	180	0.25	0.01	24.99	81	0.36	394	
Итого:		730	12.82	13.77	84.87	541.21	22.29	
Полдник	Кисломолочный продукт	150	3.75	4.5	6	76.5	1.06	
Итого:	Булочка	90	6.5	7.3	49.03	289.8	0	450
		240	10.25	11.8	55.03	366.3	1.06	
Ужин	Сок фруктовый	150	0.75	0	15.15	64	12	418
Итого:	Твороженная запеканка со сгущенным	150	10.49	9.09	11.89	172.42	0.17	251
Итого за день:		300	11.24	9.09	27.04	236.42	12.17	
Суммарный объем блюд по приемам пищи (в граммах)		1748	43.63	47.21	220.62	1525.7	47.5	

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение №9, 10

завтрак и 2-ой завтрак

норма	Обед		Полдник		Ужин		Всего		
350-450	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
Суммарн	478	450-550	730	200-250	240	400-500	300	1400-1750	1748

Калорийность	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С (мг)
норма	42	47	203	1400	50
факт	43.63	47.21	220.62	1525.71	47.5
фактически в %	103.88	100.45	108.68	108.98	95.00

Перец фаршированный	12.3	14.41	13.89	221.94	
---------------------	------	-------	-------	--------	--

10	Овощи свежие (квашеные) по сезону	40	0.3	0	1.6
----	-----------------------------------	----	-----	---	-----

	Сыр	8	1.9	2.1	0
--	-----	---	-----	-----	---

	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8
--	--------	-----	-----	-----	-----

	Компот из свежих фруктов	180	0.16	0.16	21.49
--	--------------------------	-----	------	------	-------

--

6.1	5	пром
-----	---	------

28.6	0.06	
------	------	--

44	10	386
----	----	-----

10.26	1.54	390
-------	------	-----

3-7 лет 10,5-12 часов

Наименование продуктов	норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ИТОГО	%
Молоко, кисломол.	450.0	587	500	560	338	350	580	390	475	330	568	467.8	104.0
Творог	40.0	120	0	100	0	0	50	0	100	0	50	42	105.0
Сметана	11.0	25	10	10	0	0	36	13	10	10	0	11.4	103.6
Сыр	6.0	0	10	0	0	20	20	0	0	10	0	6	100.0
Мясо	55.0	79	110	20	65	88	20	79	0	79	25	56.5	102.7
Птица	24.0	20	0	90	0	0	0	50	85	0	0	24.5	102.1
Рыба	37.0	0	90	0	57	0	57	0	90	0	90	38.4	103.8
Яйцо	24.0	20	15	60	15	30	21	24	30	30	2	24.7	103
Колбасные изделия	7.0	0	0	0	0	0	0	70	0	0	0	7	100.0
Картофель	140.0	200	269	184	230	30	125	60	130	163	40	143.1	102.2
Овощи	260.0	147	355	191	269	292	248	301	234	373	278	268.8	103.4
Фрукты св	100.0	90	80	70	108	105	70	125	140	130	115	103.3	103.3
Фрукты сух.	11.0	15	0	20	0	0	20	10	10	10	25	11	100.0
Сок	100.0	0	0	170	170	170	0	170	170	0	170	102	102.0
Хлеб рж.	50.0	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	100.0
Хлеб пшен.	80.0	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	100.0
Крупа	43.0	70	56	61	30	55	57	40	13	30	38	45	104.7
Макарон. Изд.	12.0	0	0	35	0	35	0	0	0	0	50	12	100.0
Мука	29.0	6	6	0	41	7	25	56	28	63	46	27.8	95.9
Масло слив.	21.0	21	22	19	18	20	28	21	22	20	20	21.1	100.5
Масло раст.	11.0	11	14	6	19	12	6	17	3	10	11	10.9	99.1
Кондит. Изд.	20.0	25	25	50	0	50	0	0	50	0	0	20	100.0
Чай	0.6	0.55	0.55	0.55	0.55	1.1	0.55	0.55	0.55	0.55	0.55	0.605	100.8
Какао	0.6	0	2	0	0	0	0	2	0	0	2	0.6	100.0
Кофе	1.2	4	0	0	4	0	4	0	0	0	0	1.2	100.0
Сахар	47.0	45	32	43	18	63	71	52	40	42	65	47.1	100.2
Дрожжи	0.5	0	0	0	1.25	0	0	1.25	0	1.25	1.25	0.5	100.0
Соль	6.0	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	100.0
Крахмал	3.0	0	0	0	0	15	0	0	0	15	0	3	100.0

1					
Калорийность	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С (мг)
норма (г)	42	47	203	1400	45
фактически (г)	48	46	194	1408	39
фактически в %	114	98	96	101	86

2					
Калорийность	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С (мг)
норма (г)	42	47	203	1400	45
факт (г)	46	52	218	1514	49
фактически в %	110	111	107	108	109

3					
Калорийность	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С (мг)
норма (г)	42	47	203	1400	45
факт (г)	45.48	57.79	179.72	1463.63	48.97
фактически в %	108	123	89	105	109

4					
Калорийность	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С (мг)
норма (г)	42	47	203	1400	45
факт (г)	42	43	189	1278	35
фактически в %	100	91	93	91	78

5					
Калорийность	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С (мг)
норма (г)	42	47	203	1400	45
факт (г)	44	44	215	1451	49
фактически в %	104	95	106	104	110

6					
Калорийность	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С (мг)
норма	42	47	203	1400	45
факт	43	43	194	1385	33
фактически в %	104	92	95	99	73

7					
Калорийность	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С (мг)
норма (г)	42	47	203	1400	45
факт (г)	39	42	212	1429	54.72
фактически в %	94	89	105	102	122

8					
Калорийность	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С (мг)
норма (г)	42	47	203	1400	45
факт (г)	53	55	216	1558	40
фактически в %	125	118	106	111	90

9					
Калорийность	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С (мг)
норма	42	47	203	1400	45
факт	50	45	201	1351	57
фактически в %	119	96	99	96	126

10					
Калорийность	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С (мг)
норма	42	47	203	1400	45
факт	43.63	47.21	220.62	1525.71	47.5
фактически в %	104	100	109	109	106

1,5-3 лет

Калорийность факт.	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С (мг)	
дни	1	48	46	194	1408	39
	2	46	52	218	1514	49
	3	45	58	180	1464	49
	4	42	43	189	1278	35
	5	44	44	215	1451	49
	6	43	43	194	1385	33
	7	39	42	212	1429	55
	8	53	55	216	1558	40
	9	50	45	201	1351	57
	10	44	47	221	1526	48
фактически за 10 дн	45	48	204	1436	45	
норма	42	47	203	1400	45	
фактически в %	108	101	100	103	101	