

Менюготавливаемых блюд
Возрастная категория: 3-7 лет

27.05.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	№ по сборнику рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	200	6,2	7,5	32,4	208,2	0,91	101
	Батон	40	3,16	0,4	19,32	93,3	0	
	Масло сливочное	10	0,06	7,26	0,14	66	0	6
	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,3	91,1	1,2	413
Итого:		450	12,09	17,5	66,16	458,6	2,11	
Второй завтрак	Фрукт(яблоко)	110	0,4	0,4	9,8	44	10	
	Итого:	110	0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед	Суп фасолевый со сметанной	200	4	4,2	18,8	107,6	4,65	93
	Азу по татарски	170	08.4.	13.28	16.4.	221.8	11.4.	290
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,3	0	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0	
	Кисель	200	0	0	23,5	76,8	0	316
	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,37	28	2,21	54
Итого:		690	10,16	6,96	77,67	375,3	6,86	
	Твороженная запеканка со сгущенным	110	14,43	12,5	16,35	238,08	0,24	251
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	12	418
	Итого:	260	15,18	12,5	31,5	302,08	12,24	
Ужин	Кисломолочный продукт (снежок)	150	4,35	4,65	6,3	87	1,05	420
	Булочка	90	6,5	7,3	49,03	289,8	0	450
	Итого:	240	10,85	11,95	55,33	376,8	1,05	
Итого за день:		1750	48,68	49,31	240,46	1556,78	32,26	

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
400-550	560	600-800	690	250-350	260	450-600	240	1700-2300	1750

Суммарный объем блюд по приемам пищи (в Ккал)

Калорийность	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С (мг)
норма (г)	54	60	261	1800	50
факт (г)	49	49	240	1557	32
фактически в %	90	82	92	86	65