

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1,5-3 лет

30.06.2025

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	100	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:		358	8,34	13,13	39,64	317,4	2,31	
Второй завтрак	Сок фруктовый	110	0,4	0,4	9,8	44	10	
Итого:		90	0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед	Борщ с фасолью и сметаной	180	2,55	3,6	10,46	85,14	4,5	69
	Плов с мясом	140	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 (помидор свежий)	40	1,4	1	2,18	32,51	10,11	
Итого:		560	20,12	14,79	84,48	583,65	15,28	
	Каша молочная Геркулесовая	180	5,33	5,3	16,13	133,92	0,81	101
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,1	11,3	80	1,17	414
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	6,68	34,66	0	
Итого:		380	9,28	7,6	34,11	248,58	1,98	
	Кондитерские изделие(печенье)	20	1,2	3,2	14,8	84,6	0	
	Кисломолочный продукт (кефир)	150	3,8	4,65	5,55	87	1,4	
	Итого:	170	5	7,85	20,35	171,6	1,4	
Итого за день:		1558	43,14	43,77	188,38	1365,23	30,97	

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	448	450-550	560	200-250	380	400-500	170	1400-1750	1558

Суммарный объем блюд по приемам пищи (в Ккал)

Калорийность	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С (мг)
норма	42	47	203	1400	50
факт	43,14	43,77	188,38	1365,23	30,97
фактически в %	102,71	93,13	92,80	97,52	61,94