

Заведующий
Зиновьева И.В.



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 лет

30.06.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	№ по сборнику рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 6								
Завтрак	Макаронны с сыром	120	6,7	8,16	19,06	159,4	0,08	220
	Батон	40	3,16	0,4	19,32	93,3	0	
	Масло сливочное	10	0,06	7,26	0,14	66	0	
	Чай с лимоном (сахаром)	200	0,13	0,02	11,3	45,5	3,1	411
	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,37	28	2,21	54
Итого:		410	10,41	17,72	52,19	392,2	5,39	
Второй завтрак	Сок фруктовый	90	0,75	0	15,15	64	12	418
Итого:		90	0,75	0	15,15	64	12	
Обед	Борщ с фасолью и сметаной	200	2,83	4,6	12,62	95,6	5,03	69
	Плов с мясом	150	12,2	12,96	28,35	277	0,72	411
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,3	0	
	Хлеб ржаной	30	1,66	0,36	10,02	52	0	
	Компот из сухофруктов	200	0,26	0,02	27,3	108,76	0,4	394
	Овощи по сезону (помидор свежий)	40	1,4	1	2,18	32,51	10,11	
Итого:		620	21,51	19,34	99,79	659,17	16,26	
	Каша молочная Геркулесовая	200	5,9	6,73	17,92	149,8	0,91	101
	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,67	19,6	140,5	1,3	414
	Хлеб ржаной	30	1,66	0,36	10,02	52	0	
Итого:		430	10,41	9,76	47,54	342,3	2,21	
	Кисломолочный продукт (кефир)	150	4,35	4,65	6,3	87	1,05	420
	Кондитерские изделия(печенье)	30	1,44	6,3	31,08	126,9	0	пром
Итого:		180	5,79	10,95	37,38	213,9	1,05	
Итого за день:		1730	48,87	57,77	252,05	1671,57	36,91	

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	410/150	600-800	620	250-350	430	450-600	180	1700-2300	1730

Суммарный объем блюд по приемам пищи (в Ккал)

Калорийность	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С (мг)
норма	54	60	261	1800	50
факт	48,87	57,77	252,05	1671,57	36,91
фактически в %	90,50	96,28	96,57	92,87	73,82