

Менюготавливаемых блю
Возрастная категория: 3-7 лет

02.07.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	№ по сборнику рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Суп молочный Гречневый	200	5,97	5,47	17,08	72,56	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	
	Кофейный напиток со сгущенкой	200	2,85	2,67	19,6	140,5	1,3	414
Итого:		450	12,04	15,8	56,14	372,36	2,21	

Второй завтрак	Свежие фрукты	110	0,4	0,4	9,8	44	10	
Итого:		110	0,4	0,4	9,8	44	10	

Обед	Капуста тушенная	100	2,6	4,03	11,778	93,87	2,5	336
	Суп рыбный	200	4,47	4,96	13,68	123,4	8,38	95
	Котлета рыбная	90	6,8	3,48	8,7	146,34	0,14	298
	Пюре картофельное	120	2,46	8,6	16,35	136,31	14,5	339
	Соус сметанный	30	0,42	1,49	2,76	22,23	0,011	372
	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
Итого:		810	21,83	23,34	109,908	776,21	25,931	

Полдник	Суфле из печени	100	7,4	8,2	13,6	198,4	0,85	252
	Макароны с маслом	50	3	2,6	16,48	103,4	0	218
	Чай с лимоном (сахаром)	200	0,13	0,02	11,3	45,5	3,1	411
	Хлеб ржаной	20	1,66	0,36	10,02	52	0	
Итого:		370	12,19	11,18	51,4	399,3	3,95	

Ужин	Кисломолочный продукт(кефир)	150	4,35	4,65	6,3	87	1,05	420
	Кондитерские изделия(печенье)	40	1,92	7	32,4	169,2	0	Пром
	Итого:	190	6,27	11,65	38,7	256,2	1,05	
Итого за день:		1930	52,73	62,37	265,948	1848,07	43,141	

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	810	250-350	370	450-600	190	1700-2300	1930

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)	52,73	62,37	265,948	1848,07	43,141
фактически в %	97,65	103,95	101,90	102,67	86,28