



Менюготавливаемых блюд
Возрастная категория: 1,5-3 лет

03.07.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С (мг)	№ по сборнику
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя								
Завтрак	Каша рисовая молочная	180	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:		406	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	Овощи по сезону (огурец свежий)	40	1,4	1	2,18	32,51	10,11	
	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:		630	19,63	13,28	73,91	433,77	33,02	
Полдник	Суфле рыбное	100	14,29	8,01	4,11	152,5	0,32	284
	Рис отварной	90	2,18	2,57	22	120	0	333
	Горошек консервированный	15	0,54	0,02	1,47	8,18	2,3	4
	Чай с лимоном (сахаром)	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	6,68	34,66	0	
Итого:		405	18,23	10,82	44,46	356,34	5,45	
Ужин	Кондитерские изделия(печенье)	20	1,2	3,2	14,8	84,6	0	Пром
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	12	418
Итого:		170	1,95	3,2	29,95	148,6	12	
Итого за день:								
Суммарный объем блюд по приемам пищи (в граммах)		1711	50,63	42,33	197,89	1326,89	61	

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение №9, 10

1-ой и 2-ой завтрак

норма	факт	Обед		Полдник		Ужин		Всего	
		норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
350-450	506	450-550	630	200-250	405	400-500	170	1400-1750	1711

Калорийность	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С (мг)
					С (мг)
норма	42	47	203	1400	50
факт	50,63	42,33	197,89	1326,89	61
фактически в %	120,55	90,06	97,48	94,78	122,00