

Заведующий МДОУ д/с №2
Зиновьева Ю.К.



Меню приготавливаемых блюд на

Возрастная категория: 3-7 лет

03.07.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	№ по сборнику рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	4,25	4,3	14,37	108,44	0,05	101
	Батон	40	3,16	0,4	19,32	93,3	0	
	Сыр	10	2,6	3,61	0	34,4	0,08	7
	Масло сливочное	10	0,06	7,26	0,14	66	0	6
	Какао с молоком	200	3,78	3,25	17,28	118,7	1,6	416
Итого:		460	13,85	18,82	51,11	420,84	1,73	
Второй завтрак	Свежие фрукты	110	0,4	0,4	9,8	44	10	
Итого:		110	0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед	Овощи по сезону (огурец свежий)	40	1,4	1	2,18	32,51	10,11	
	Суп с клецками на курином бульоне	200	1,64	2,48	10,6	70,2	4,6	120
	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 свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	11,4	1,72	390
	Голубцы	150	13,23	8,4	18,99	205,3	18,77	315
	Томатно-сметанный соус	40	0,7	2,04	2,8	32,04	0,53	373
Итого:		700	21,95	14,84	87,79	496,75	35,73	
Полдник	Суфле рыбное	120	19,4	10,4	4,9	183	0,39	284
	Рис отварной	110	2,6	3,1	26,89	147,6	0	333
	Горошек консервированный	25	0,9	0,03	2,45	13,63	3,5	4
	Чай с лимоном (сахаром)	200	0,13	0,02	11,3	45,5	3,1	411
	Хлеб ржаной	30	1,66	0,36	10,02	52	0	
Итого:		485	24,69	13,91	55,56	441,73	6,99	
	Кондитерские изделия(печенье)	40	1,92	7	32,4	169,2	0	Пром
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	12	418
Итого:		190	2,67	7	47,55	233,2	12	
Итого за день:		1945	63,56	54,97	251,81	1636,52	66,45	

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	570	600-800	700	250-350	485	450-600	190	1700-2300	1945

Суммарный объем блюд по приемам пищи (в Ккал)

Калорийность	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С (мг)
норма	54	60	261	1800	50
факт	63,56	54,97	251,81	1636,52	66,45
фактически в %	117,70	91,62	96,48	90,92	132,90