

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 лет

26.08.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	№ по сборнику рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Каша молочная манная	200	2,8	3,07	16,83	133,4	0,91	101
	Батон	40	3,2	4,3	22,9	142,8	0	
	Масло сливочное	10	0,06	7,26	0,14	66	0	
	Сыр	10	2,6	3,61	0	34,4	0,08	7
	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,3	91,1	1,2	413
Итого:		460	11,33	20,58	54,17	467,7	2,19	

Второй завтрак	Свежий фрукт	110	0,4	0,4	9,8	44	10	386
Итого:		110	0,4	0,4	9,8	44	10	

Обед	Овощи по сезону (свежий помидор)	40	1,4	1	2,18	32,51	10,11	
	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	2,15	2,27	13,71	84,8	6,6	88
	Картофель отварной	120	2,28	3,45	18,41	113,8	16,8	336
	Биточки рубленые куриные	90	11,1	14,06	87,4	241,41	12,1	290
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,3	0	
	Хлеб ржаной	30	1,66	0,36	10,02	52	0	
	Кисель	200	0	0	23,5	76,8	0	
Итого:		720	21,75	21,54	174,54	694,62	45,61	

Полдник	Кисломолочный продукт(снежок)	150	4,35	4,65	6,3	87	1,05	420
	Булочка	90	6,5	7,3	49,03	289,8	0	450
Итого:		240	10,85	11,95	55,33	376,8	1,05	

Ужин	Морковная запеканка со сметаной	120	7,4	8,2	13,6	198,4	0,85	252
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	12	418
Итого:		270	8,15	8,2	28,75	262,4	12,85	
Итого за день:		1800	52,48	62,67	322,59	1845,52	71,7	

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	720	250-350	240	450-600	270	1700-2300	1800

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)	52,48	62,67	322,59	1845,52	71,7
фактически в %	97,19	104,45	123,60	102,53	143,40