



Менюготавливаемых блюд на
Возрастная категория: 3-7 лет

12.09.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	№ по сборнику рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Каша молочная ячневая	200	4,56	4,16	18,35	143,2	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	10,63	14,49	57,41	443	2,21	
Второй завтрак	Свежие фрукты	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 огурец)	40	1,4	1	2,18	32,51	10,11	
	Свекольник со сметаной	200	1,67	1,63	12,31	94,56	6,66	
	Тефтели	60	4,27	5,51	5,95	82,5	0,55	303
	Томатно-сметанный соус	40	0,7	1,99	2,8	32,04	0,53	373
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,3	0	
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	13,36	52,2	0	
	Картофель отварной	120	1,53	2,1	12,27	80,28	5,67	100
	Компот из сухофруктов	200	0,26	0,02	27,3	108,76	0,4	394
Итого:		740	14,97	13,01	95,49	576,15	23,92	
Полдник								
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	12	418
	Твороженная запеканка со сгущенным	110	14,43	12,5	16,35	237,08	0,24	251
Итого:		260	15,18	12,5	31,5	301,08	12,24	
Ужин	Кисломолочный продукт(кефир)	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	
Итого за день:		1800	52,03	52,35	249,53	1741,03	49,42	

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	740	250-350	260	450-600	240	1700-2300	1800

Суммарный объем блюд по приемам пищи (в Ккал)

Калорийность	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С (мг)
норма	54	60	261	1800	50
факт	52,03	52,35	249,53	1741,03	49,42
фактически в %	96,35	87,25	95,61	96,72	98,84