



Менюготавливаемых блюд
Возрастная категория: 1,5-3 лет

15.09.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	№ по сборнику
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 1								
Завтрак	Капа молочная «Пшеничная»	180	4,21	3,93	16,71	132,12	0,81	101
	Батон	30	2,4	3,2	17,2	107,1	0	
	Масло сливочное	8	0,05	5,8	0,1	52,8	0	6
	Сыр	8	1,9	2,1	0	28,6	0,06	7
	Кофейный нап.со сгущенкой	180	2,56	2,41	14,36	86	1,17	414
Итого:		406	11,12	17,44	48,37	406,62	2,04	
Второй завтрак	Сок фруктовый	90	0,75	0	15,15	64	12	418
	Итого:	90	0,75	0	15,15	64	12	
Обед	Овощи по сезону(свежий огурец)	40	1,4	1	2,18	32,51	10,11	
	Борщ со сметаной	180	1,03	3,42	5,89	57,5	7,58	62
	Макароньы с маслом	80	2,5	2,3	14,6	91,9	0	218
	Гуляш из мяса	100	12,8	10,1	3,2	156	0,5	293
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,3	12,9	71	0	
	Хлеб ржаной	30	1,66	0,36	10,02	52	0	
	Компот из сухофруктов	180	0,25	0,01	24,99	81	0,36	394
Итого:		640	21,95	17,49	73,78	541,91	18,55	
Полдник	Рыба с овощами тушенная	70	5,6	3,37	1,79	64,16	1,71	261
	Рис отварной	90	2,18	2,57	22	120	0	333
	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:		360	12,8	10,81	46,22	346,82	5,94
Ужин	Кондитерские изделия(печенье)	20	1,2	3,2	14,8	84,6	0	
	Кисломолочный продукт (кефир)	150	3,8	4,65	5,55	87	1,4	
	Итого:	170	26,8	24,82	107,24	778,24	11,88	
Итого за день:		1666	73,42	70,56	290,76	2137,59	50,41	

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
350-450	496	450-550	640	200-250	360	400-500	170	1400-1750	1666

Суммарный объем блюд по приемам пищи (в Ккал)

Калорийность	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С (мг)
норма (г)	42	47	203	1400	45
фактически (г)	73	71	291	2138	50
фактически в %	175	150	143	153	112