

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ д/с № 10
Иванова Ю.К.

10.02.2023

Иванова Ю.К.

МАДОУ д/с № 10
г. Астана

ИН 102300523618
ИН 2301036660

Возрастная категория: 3-7 лет

15.09.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С (мг)	№ по сборнику рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 1								
Завтрак	Каша молочная «Пшеничная»	200	4,79	4,47	19,57	146,8	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	6
	Сыр	10	2,6	3,61	0	34,4	0,08	7
	Кофейный нап.со сгущенкой	200	2,85	2,67	19,6	140,5	1,3	414
Итого:		460	13,46	18,41	58,63	481	2,29	
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	200	1,2	3,8	9,7	75	8,43	62
	Макароны с маслом	90	3	2,6	16,48	103,4	0	218
	Гуляш из мяса	100	12,8	10,1	3,2	156	0,5	293
	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 сухофруктов	200	0,26	0,02	27,8	108,76	0,4	394
Итого:		700	23,48	18,28	88,7	620,97	19,44	
	Рыба с овощами тушенная	80	7,65	3,8	3,2	74	1,96	261
	Хлеб ржаной	30	1,66	0,36	10,02	52	0	
	Рис отварной	110	2,6	3,1	26,89	147,6	0	333
	Чай с лимоном (сахаром)	200	0,13	0,02	11,3	45,5	3,1	411
Итого:		420	12,04	7,28	51,41	319,1	5,06	
Ужин	Кондитерские изделия (печенье)	40	1,44	6,3	31,08	126,9	0	пром
	Кисломолочный продукт (кефир)	150	4,35	4,65	6,3	87	1,05	420
	Итого:	190	5,79	10,95	37,38	213,9	1,05	
Итого за день:		1860	55,52	54,92	251,27	1698,97	39,84	

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	550	600-800	700	250-350	420	450-600	190	1700-2300	1860

Суммарный объем блюд по приемам пищи (в Ккал)

Калорійність	Б	Ж	У	Ккал	Вітаміни С (мг)
норма (г)	54	60	261	1800	50
фактичний (г)	56	55	251	1699	40
фактичний в %	103	92	96	94	80