

Утверждаю
Заведующий МАДОУ д/с № 2
Зиновьева Ю.К.

17.10.2025

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	№ по сборнику
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	180	3,17	2,69	16,9	130,68	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
	Чай с лимоном (сахаром)	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
Итого:		406	7,64	13,81	44,4	360,18	3,7	
Второй завтрак	Свежие фрукты (яблоко)	110	0,4	0,4	9,8	44	10	386
Итого:		110	0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед	Суп с рисом	180	1,4	1,96	10,49	65,34	5,94	86
	Курица запечённая с овощами	80	5,42	6,33	1,58	76	1,5	320
	Картофель отварной	100	1,9	2,8	15,3	94,8	14	336
	Морковь припущенная с кукурузой	80	1,3	0,5	7,9	40,4	0,62	349
	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:		680	14,24	12,26	83,18	480,54	22,42	
Полдник уплотненный								
	Твороженная запеканка со сгущенным	80	10,49	9,09	11,89	172,42	0,17	251
	Сок фруктовый(яблочный)	150	0,75	0	15,15	64	12	418
Итого:		230	14,99	13,59	33,04	312,92	13,23	
Ужин	Булочка	90	6,5	7,3	49,03	289,8	0	450
	Кисломолочный продукт(кефир)	150	3,75	4,5	6	76,5	1,06	
	Итого:	240	11,24	9,09	27,04	236,42	12,17	
Итого за день:		1666	48,61	49,65	191,74	1426,17	71,01	

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	516	450-550	680	200-250	230	400-500	240	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
факт (г)		48,61	49,65	191,74	1426,17	71,01
фактически в %		115,74	105,64	94,45	101,87	157,80