

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

Менюготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 лет

17.10.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	№ по сборнику рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	200	3,7	3,21	19,83	146,2	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 лимоном (сахаром)	200	0,13	0,02	11,3	45,5	3,1	411
Итого:		460	9.69	18.4	54.17	434.9	4.09	

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	200	2,01	2,98	11,66	73,6	6,6	86
	Курица запечённая с овощами	80	5,42	7,33	1,58	76	1,5	320
	Картофель отварной	120	2,28	3,45	18,41	113,8	16,8	336
	Морковь припущенная с кукурузой	100	1,6	0,9	11	56,1	0,84	349
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,3	0	
	Компот из сухофруктов	200	0,26	0,02	27,3	108,76	0,4	394
Итого:		780	17,37	15,56	102,63	591,16	26,14	

Полдник уплотненный	Твороженная запеканка со сгущенным	110	14,43	12,5	16,35	238,08	0,24	251
	Сок фруктовый(яблочный)	150	0,75	0	15,15	64	12	418
	Итого:	260	15,18	12,5	31,5	302,08	12,24	

Ужин	Булочка	90	6,5	7,3	49,03	289,8	0	450
	Кисломолочный продукт(кефир)	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	419
	Итого:	260	15,18	12,5	31,5	302,08	12,24	
Итого за день:		1870	57,82	59,36	229,6	1674,22	64,71	

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	460/100	600-800	780	250-350	260	450-600	260	1700-2300	1870

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)		57,82	59,36	229,6	1674,22	64,71
фактически в %		107,07	98,93	87,97	93,01	129,42