

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
д/с № 11 «Лазурный»
С.А. Сулименко
Приказ от 09 января 2025 г №01-09-34ОД

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛЮД
12 ЧАСОВ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ЛЕТ
28.04.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,2	5,3	28,6	135,5	199
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,4	2,2	11,1	80,3	413
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	2,1	5,9	9	106,2	3
Итого за завтрак		410	9,7	13,4	48,7	322,0	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
Итого за второй завтрак		100	0,45	0,42	10,5	72,6	
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ)	60	0,5	0,1	0,9	6	71
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180	1,7	3,8	8,2	74,3	63
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	3	4,1	31,9	165,2	219
	ТЕФТЕЛИ (1 ВАРИАНТ)	70	8,3	11,0	7,9	174,1	461
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,3	0	18,0	71,0	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,2	0,2	15	57,1	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,1	0,4	13,8	48	
Итого за обед		715	16,1	19,6	95,7	595,7	
Уплотненн ый полдник	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	200	18,1	8,4	36,4	339,3	100
	СОУС СМЕТАННЫЙ №371	40	0,5	4,1	1,7	48,3	385
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	18,2	82,8	418
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
Итого за уплотненный полдник		460	21,1	13,1	77,5	548,1	
Ужин	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	1,4	4,7	24,2	152,2	450
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	4,8	5	9	99	420
Итого за ужин		250	6,2	9,7	33,2	251,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			53,55	56,22	265,6	1789,6	

Суммарный объем блюд по приемам пищи (в граммах)
 СанПин Приложение №9,10

автрак и 2-ой завтрак		Обед		Уплотненный полдник		Ужин		Всего	
орма	факт	норма	факт	норма		норма	факт	норма	факт

Суммарный объем блюд по приемам пищи (в Ккал)

Калорийность	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С
Норма					
Факт					
Фактически в %					