

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
д/с № 11 «Лазурный»
С.А. Сулименко
« 09 » января 2025г.

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

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

Завтрак и 2-ой завтрак		Обед		Уплотненный полдник		Ужин		Всего	
норма	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 %					

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
д/с № 11 «Лазурный»
С.А. Сулименко
« 09 » января 2025г.

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	160/20	16,1	15,7	43,9	386,9	366
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	14,9	110,7	414
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1,4	4,3	18	106,0	1
Итого за завтрак		415	21,4	23,3	76,8	603,6	
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	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,5	3	1,4	34,9	20
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180	1,6	2,5	8,5	57,7	110
	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	200	14,8	23,0	40,5	438,8	266
	КИСЕЛЬ ИЗ СУХИХ ФРУКТОВ	200	0,3	0	22,9	87,0	239
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,2	0,2	15	57,1	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,1	0,4	13,8	48	
Итого за обед		695	19,5	29,1	102,1	723,5	
Уплотненн ый полдник	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ)	60	0,5	0,1	0,9	6	71
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,5	19,8	137,5	339
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	7,2	3,4	17,3	140,8	239
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0	0	9,6	41,8	686
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
Итого за уплотненный полдник		530	12,4	8,4	68,8	403,8	
Ужин	КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	50	1,0	5,6	28,6	178,2	483
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,1	3,9	8,7	93,5	419
Итого за ужин		250	5,1	9,5	37,3	271,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			58,85	70,72	295,5	2075,2	

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

Завтрак и 2-ой завтрак		Обед		Полдник		Ужин		Всего	
норма	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 %					

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
д/с № 11 «Лазурный»
С.А. Сулименко
« 09 » января 2025г.

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 3								
Завтрак	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,8	5,3	24,7	135,5	199	
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	3,2	12,5	99,2	416	
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	2,1	5,9	9	106,2	3	
Итого за завтрак		410	10,2	14,4	46,2	340,9		
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	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,7	2,7	7,1	55,7	41	
	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАННОЙ	180	2,1	2,5	12,8	79,7	81	
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	3,2	4,7	26,7	152,0	200	
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	9,9	11,1	13,4	189,5	322	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	180	0,8	0,2	16,6	80,3	418	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,2	0,2	15	57,1		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,1	0,4	13,8	48		
Итого за обед		705	19,0	21,8	105,4	662,3		
Уплотненн ый полдник	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ)	50	0,4	0,1	0,8	5	71	
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	11,5	10,6	17,8	203,3	346	
	ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200	0	0	4,9	20,9	264	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7		
Итого за уплотненный полдник		490	13,5	11,1	44,7	306,9		
Ужин	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	0,8	1,2	42,3	177		
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	4,8	5	9	99	420	
Итого за ужин		250	5,6	6,2	51,3	276		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				48,75	53,92	258,1	1658,7	

Суммарный объем блюд по приемам пищи (в граммах)

СанПин Приложение №9,10

Завтрак и 2-ой завтрак		Обед		Полдник		Ужин		Всего	
норма	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 %					

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
д/с № 11 «Назурный»
С.А. Сулименко
« 09 » января 2025г.

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	13,0	16,3	3,0	267,9	237
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	14,9	110,7	414
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1,4	4,3	18	106,0	1
Итого за завтрак		415	18,3	23,9	35,9	484,6	
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	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,4	2,6	6,9	57,2	55
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	3,4	2,6	13,8	97,5	90
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	15,5	17,0	21,9	318,8	436
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	12,2	54,7	243
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,2	0,2	15	57,1	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,1	0,4	13,8	48	
Итого за обед		675	22,7	22,9	83,6	633,3	
Уплотненный полдник	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ	170	18,9	13,9	27,8	286,1	244
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	40	2,9	3,4	22,2	130,9	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,4	2,2	11,1	80,3	413
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
Итого за уплотненный полдник		450	25,8	19,9	82,3	575,0	
Ужин	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	1,3	2,2	37,4	164,1	441
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,1	3,9	8,7	93,5	419
Итого за ужин		250	5,4	6,1	46,1	257,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			72,65	73,22	258,4	2023,1	

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

Завтрак и 2-ой завтрак		Обед		Полдник		Ужин		Всего	
норма	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 %					

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
д/с № 11 «Лазурный»
С.А. Сулименко
« 09 » января 2025г.

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,2	6,4	24,7	135,5	199
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	7,6	32,4	411
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	2,1	5,9	9	106,2	3
Итого за завтрак		410	7,3	12,3	41,3	274,1	
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	КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ПОРЦИЯМИ) ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,9	7	2,8	86,1	50
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	180	1,8	4,6	9,1	86,7	99
	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	200	12,9	6,4	31,0	259,0	264
	КИСЕЛЬ ИЗ СУХИХ ФРУКТОВ	200	0,3	0	22,9	87,0	239
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,1	0,4	13,8	48	
Итого за обед		690	17,9	18,6	91,6	612,5	
Уплотненн ый полдник	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200	12,7	12,5	13,8	267,9	232
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ(СОЛЕННЫЕ)	50	0,4	0,1	0,8	5	71
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	150	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		470	15,6	13,2	54,0	433,4	
Ужин	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	1,2	4,5	33,0	184,6	443
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	4,8	5	9	99	420
Итого за ужин		250	6,0	9,5	42,0	283,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			47,25	54,02	239,4	1676,2	

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

Завтрак и 2-ой завтрак		Обед		Полдник		Ужин		Всего	
норма	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 %					

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
д/с № 11 «Лазурный»
С.А. Сулименко
« 09 » января 2025г.

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
Завтрак	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5	5,1	27,2	126,4	199
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	3,2	12,5	99,2	416
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1,4	4,3	18	106,0	1
Итого за завтрак		415	9,7	12,6	57,7	331,6	
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
	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	21,8	23,0	23,2	376,1	702
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	18,2	82,8	418
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,1	0,4	13,8	48	
Итого за обед		670	26,9	27,7	76,3	632,9	
Уплотненн ый полдник	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	3,2	6,6	27,6	175,9	446
	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	9,8	6,4	15,0	178,1	171
	ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200	0	0	4,9	20,9	264
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
Итого за уплотненный полдник		470	14,6	13,4	68,7	452,6	
Ужин	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	0,8	1,2	42,3	177	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,1	3,9	8,7	93,5	419
Итого за ужин		250	4,9	5,1	51,0	270,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			56,55	59,22	264,2	1760,2	

Суммарный объем блюд по приемам пищи (в граммах)

СанПин Приложение №9,10

Завтрак и 2-ой завтрак		Обед		Полдник		Ужин		Всего	
норма	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 %					

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ

д/с № 11 «Лазурный»

С.А. Сулименко

« 09 » января 2025г.

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
Завтрак	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,4	5,5	26,3	190,2	199
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	14,9	110,7	414
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	2,1	5,9	9	106,2	3
	Итого за завтрак	410	11,4	14,7	50,2	407,1	
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	ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,3	2,6	6,5	52,8	55
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	180	1,6	3,9	11,6	92,6	82
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,5	19,8	137,5	339
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	8,5	8,8	12,0	159,0	322
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,4	0,2	17,3	75,7	417
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,1	0,4	13,8	48	
	Итого за обед	710	16,9	20,6	93,0	611,3	
Уплотненн ый полдник	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ)	60	0,5	0,1	0,9	6	71
	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	2,6	3,5	34,1	170,9	332
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	8,3	6,1	12,7	162,1	264
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0	0	9,6	41,8	686
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
	Итого за уплотненный полдник	530	13,0	10,1	78,5	458,5	
Полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ	50	0,9	0,9	28,5	115,9	451
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	4,8	5	9	99	420
Итого за ужин		250	5,7	5,9	37,5	214,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				47,45	51,72	269,7	1764,4

Суммарный объем блюд по приемам пищи (в граммах)

СанПин Приложение №9,10

Завтрак и 2-ой завтрак		Обед		Полдник		Ужин		Всего	
норма	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 %					

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
д/с № 11 «Лазурный»
С.А. Сулименко
« 09 » января 2025г.

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
Завтрак	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,8	5,3	24,7	135,5	199
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	7,6	32,4	411
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1,4	4,3	18	106,0	1
	Итого за завтрак	415	6,2	9,6	50,3	273,9	
Второй завтрак	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	100	0,5	0,1	10,1	46	418
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,8	3,3	4,1	52,5	52
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСОМ	180	5,3	6,6	15,5	145,7	87
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	3,2	4,7	26,7	152,0	200
	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	80	10,2	10,1	8,6	174,1	306
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	12,2	54,7	243
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,1	0,4	13,8	48	
	Итого за обед	700	21,6	25,4	92,9	672,7	
Уплотнени ый полдник	СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ	180	17,6	18,3	31,9	368,1	247
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	40	2,9	3,4	22,2	130,9	
	КИСЕЛЬ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,4	0,2	22,2	91,7	239
	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	22,5	22,3	97,5	668,4	
Ужин	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	1,4	4,7	24,2	152,2	450
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,1	3,9	8,7	93,5	419
Итого за ужин		250	5,5	8,6	32,9	245,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			56,3	66,0	283,7	1906,7	

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

Завтрак и 2-ой завтрак		Обед		Полдник		Ужин		Всего	
норма	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 %					

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
д/с № 11 «Лазурный»
С.А. Сулименко
« 09 » января 2025г.

**МЕНЮ, ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛЮД
12 ЧАСОВ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ЛЕТ**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ)	180	4,3	4,9	16,5	132,5	101
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	3,2	12,5	99,2	416
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	2,1	5,9	9	106,2	3
		410	9,7	14,0	38,0	337,9	
Итого за завтрак							
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	
	КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ПОРЦИЯМИ) ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,9	7	2,8	86,1	50
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАННОЙ	180	1,6	2,5	8,5	57,7	110
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С МЯСОМ	200	17,1	23,4	23,6	395,6	133
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,3	0	18,0	71,0	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,1	0,4	13,8	48	
Итого за обед		690	21,9	33,5	78,7	704,1	
Уплотнен ный полдник	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ)	60	0,5	0,1	0,9	6	71
	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	180	12,9	5,1	4,3	143,7	249
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0	0	9,6	41,8	686
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
		480	15,0	5,6	36,0	269,2	
Итого за уплотненный полдник							
Ужин	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	0,8	1,2	42,3	177	
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	4,8	5	9	99	420
Итого за ужин		250	5,6	6,2	51,3	276	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			52,65	59,72	214,5	1659,8	

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

Завтрак и 2-ой завтрак		Обед		Полдник		Ужин		Всего	
норма	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					

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
д/с № 11 «Лазурный»
С.А. Сулименко
« 09 » января 2025г.

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,2	6,4	24,7	135,5	199
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	7,6	32,4	411
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1,4	4,3	18	106,0	1
Итого за завтрак		415	6,6	10,7	50,3	273,9	
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
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	4,4	4,7	10,1	103,9	89
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	3,2	6,6	27,6	175,9	446
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/30	7,7	9,5	7,7	167,3	261
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	18,2	82,8	418
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,1	0,4	13,8	48	
Итого за обед		700	18,7	21,7	90,3	629,6	
Уплотненн ый полдник	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	3,5	4,4	49,9	43
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,5	19,8	137,5	339
	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	8,6	7,5	1,9	117,9	236
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,3	0	18,0	71,0	394
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
Итого за уплотненный полдник		520	14,6	15,9	65,3	454,0	
Ужин	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	1,3	2,2	37,4	164,1	441
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,1	3,9	8,7	93,5	419
Итого за ужин		250	5,4	6,1	46,1	257,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			45,75	54,82	262,5	1687,7	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД			53,98	59,96	261,2	1800,2	

Суммарный объем блюд по приемам пищи (в граммах)

СанПин Приложение №9,10

Завтрак и 2-ой завтрак		Обед		Полдник		Ужин		Всего	
норма	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 %					