



**МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛЮД  
12 ЧАСОВ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 1-3 ЛЕТ  
19.08.2025**

| Прием<br>пищи                | Наименование блюда                               | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|------------------------------|--------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------------|
|                              |                                                  |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |                |
| Неделя 1 День 2              |                                                  |              |                  |       |          |                            |                |
| Завтрак                      | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО<br>СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ     | 130/20       | 12               | 11,4  | 23,3     | 220,5                      | 366            |
|                              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                       | 180          | 3,5              | 3     | 13,1     | 98,8                       | 414            |
|                              | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                               | 25           | 0,9              | 4,3   | 12       | 83,1                       | 1              |
| Итого за завтрак             |                                                  | 355          | 16,4             | 18,7  | 48,4     | 402,4                      |                |
| Второй<br>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 Х ОГУРЦОВ С ЛУКОМ                       | 40           | 0,4              | 2     | 1,0      | 23,5                       | 20             |
|                              | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 180          | 1,6              | 2,5   | 8,5      | 57,7                       | 110            |
|                              | ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ                                 | 160          | 10,4             | 15,6  | 22,5     | 302,8                      | 266            |
|                              | КИСЕЛЬ                                           | 150          | 0,2              | 0     | 16,5     | 63,0                       | 239            |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 20           | 0,9              | 0,2   | 12       | 45,7                       |                |
|                              | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                      | 25           | 0,9              | 0,3   | 11,5     | 40                         |                |
| Итого за обед                |                                                  | 575          | 14,4             | 20,6  | 72,0     | 532,7                      |                |
|                              | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                | 110          | 2,2              | 3,4   | 14,5     | 100,4                      | 339            |
|                              | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ                       | 60           | 4,2              | 1,5   | 11,2     | 100,5                      | 239            |
|                              | ЧАЙ                                              | 180          | 0                | 0     | 8,6      | 37,0                       | 686            |
|                              | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                      | 15           | 0,5              | 0,2   | 6,9      | 24                         |                |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 20           | 0,9              | 0,2   | 12       | 45,7                       |                |
| Итого за уплотненный полдник |                                                  | 425          | 8,1              | 5,3   | 53,8     | 311,6                      |                |
| Ужин                         | КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ                                 | 40           | 0,9              | 4,5   | 23,0     | 142,4                      | 483            |
|                              | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                 | 180          | 3,8              | 3,5   | 7,8      | 84,2                       | 419            |
| Итого за ужин                |                                                  | 220          | 4,7              | 8,0   | 30,8     | 226,6                      |                |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ                |                                                  |              | 44,05            | 53,02 | 215,5    | 1545,9                     |                |

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 % |   |   |   |      |           |