



**МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛЮД
12 ЧАСОВ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ЛЕТ
19.08.2025**

Прим 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 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	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	
	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	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

автрак и 2-ой завтрак		Обед		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 %					