



**МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛЮД
12 ЧАСОВ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ЛЕТ
20.08.2025**

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 ВЯЗАКАЯ	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

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 %					