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
21.08.2025

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 РЫБОЙ	180	3,4	2,6	13,8	97,5	90
	МАКАРОНЫ С МЯСОМ	180	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		**655**	**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	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1,3	2,2	37,4	164,1	441
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,1	3,9	8,7	93,5	419
Итого за ужин		**230**	**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

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 %					

Scanned with CamScanner