



Основное (организованное) меню, сезон летне-осенний
Возрастная категория от 3 до 7 лет

3 неделя
11.09.2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4, четверг							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	206
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	368
	Всего за завтрак	470	15,81	21,15	62,95	505	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	3,68	3,84	11,62	108	81
	Плов из птицы	150	15,33	14,06	25,49	289,69	304
	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,7	2,45	3,0	38,0	15
	Компот из свежих плодов	180	0,20	0,010	29,94	127,98	372
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,3	11,94	60,03	
	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,6	18,04	91,2	
Всего за обед		580	25,39	21,26	100,03	714,9	
Полдник	Оладьи	120	9,05	8,11	55,15	330	449
	Сметана	10	0,78	4,5	1,0	48,6	
	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	400
Всего за полдник		310	15,31	17,49	65,22	480,6	
Итого за четвертый день		1360	56,51	59,9	228,2	1700,5	

С - витаминизация третьего блюда – 0,05 мг «Аскорбиновая кислота» на одного ребёнка старше трёх лет;
С - витаминизация третьего блюда – 0,035 мг «Аскорбиновая кислота» на одного ребёнка до 3х лет.