



Основное (организованное) меню, сезон зимнее - весеннее
Возрастная категория от 3 до 7 лет
3 неделя
14.05.2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4, четверг							
Завтрак	Макароны отварные с маслом	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	Второй завтрак						
Всего за 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 мяса	150	15,33	14,06	25,49	289,69	304
	Салат из свеклы	50	0,7	3,03	4,16	46,95	33
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	80,64	372
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,3	11,94	60,03	
	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,6	18,04	91,2	
Всего за обед		630	25,33	21,97	92,74	676,51	
Полдник	Оладьи	120	9,05	8,11	55,15	330	449
	Повидло	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		1410	56,45	60,61	220,91	1662,11	

Витаминизация третьего блюда – Сухая смесь с витаминами для напитка «Витошка Лайт».
 Для приготовления одной порции напитка – 16 гр. смеси.