



Основное (организованное) меню, сезон летне-осенний

Возрастная категория от 3 до 7 лет

2 неделя

01.10.2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3, среда							
Завтрак	Лапшевник с творогом	150	8,76	7,67	20,54	186	212
	Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	22,23	354
	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	400
	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		500	17,51	21,99	55,79	490,23	
Обед	Борщ вегетарианский (мелко шинкованный)	180	1,97	4,28	9,84	85,86	59
	Фрикадельки из птицы	70	10,34	9,23	6,74	151,38	308
	Салат летний	30	0,73	2,6	4,28	43,3	16
	Кисель из яблок сушёных	180	0,20	0,010	29,94	127,98	379
	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	Всего за обед	530	18,2	17,02	85,06	559,75
Полдник	Булочка домашняя	70	5,04	8,76	37,74	250	469
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	44	392
Всего за полдник		250	10,26	13,26	44,94	342	
Итого за третий день		1280	46,49	52,27	185,79	1391,98	

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