



Основное (организованное) меню, сезон летне-осенний
Возрастная категория от 3 до 7 лет
3 неделя
10.10.2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5, пятница							
Завтрак	Омлет с зелёным горошком	150	12,23	15,13	15,77	247,5	219
	Салат из свежих помидоров с луком	50	0,55	3,08	0,86	39,55	14
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	44	392
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,40	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,66	399
Всего за завтрак		495	14,53	18,38	43,96	409,11	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	7,97	6,22	18,54	162	83
	Котлеты рыбные паровые	70	9,77	3,41	2,51	101,5	257
	Пюре картофельное	130	2,13	3,33	14,17	95,16	321
	Салат из свежих огурцов	50	0,36	3,03	1,18	33,65	13
	Компот из сушёных фруктов	180	0,30	0,008	20,82	89,75	376
	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	680	26,01	16,90	87,2	633,29	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	150	16,99	11,47	21,84	258,46	236
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92	401
Всего за полдник		330	22,21	15,97	29,4	350,46	
Итого за пятый день:		1505	62,75	51,25	160,56	1392,86	

- 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.