



Примерное меню, сезон зимнее - весенний
Возрастная категория от 3 до 7 лет
2 неделя
19.03.2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3, среда							
День 3, среда							
Завтрак	Рыба, запечённая в омлете	150	13,07	4,37	2,57	102	249
	Салат из моркови	50	0,62	0,04	5,80	26,15	41
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	44	392
	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,3	9,02	45,6	
	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,66	399
	Всего за завтрак	500	15,97	4,73	37,48	260,4	
Обед	Суп картофельный с клёцками	180	1,5	2,41	8,73	62,82	85
	Гуляш из отварного мяса	80	10,3	8,14	2,04	124,98	277
	Пюре картофельное	130	2,13	3,33	14,17	95,16	321
	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,7	2,45	3,0	38,0	6
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	80,64	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	Всего за обед	690	20,25	17,37	79,41	552,83
Полдник	Печенье	40	5,25	6,86	52,08	291,9	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Всего за полдник		220	8,9	10,05	67,9	398,9	
Итого за третий день		1410	45,12	32,15	184,7	1212,1	

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 трёх лет.