



Основное (организованное) меню, сезон зимнее – весеннее
Возрастная категория от 3 до 7 лет
2 неделя
05.05.2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры	
			Б	Ж	У			
День 2, вторник								
Завтрак	Оладьи	120	9,05	8,11	55,15	330	449	
	Сметана	10	0,78	4,5	1,0	48,6		
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394	
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	368	
Всего за завтрак		410	12,9	15,35	80,26	511,6		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1,3	3,48	9,16	73,8	57	
	Котлеты рубленые, запечённые с молочным соусом	70	8,46	9,29	7,53	147,88	281	
	Салат из солёных огурцов с луком	50	0,42	2,55	1,3	29,9	19	
	Каша рассыпчатая перловая	130	3,86	3,75	27,46	16,77	313	
	Кисель из сока натурального	180	0,50	0,06	27,18	111,24	382	
	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		680	20,02	20,03	102,61	530,82	
	Полдник	Каша манная с изюмом и яблоками	150	4,03	4,32	21,67	141,29	179
Чай с сахаром		180	0,06	0,02	9,99	44	392	
Всего за полдник		330	4,09	4,34	31,66	185,29		
Итого за второй день		1420	37,01	39,72	214,53	1227,71		

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