

Возрастная категория от 3 до 7 лет

4 неделя

15.10.2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3, среда							
Завтрак	Рыба, тушённая с овощами	70	6,94	3,98	1,93	70,88	247
	Салат летний	50	0,73	2,6	4,28	43,3	16
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	44	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,48	70,8	
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	368
Всего за завтрак		430	10,5	7,3	40,48	272,98	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	3,68	3,84	11,62	108	81
	Голубцы ленивые	150	13,24	8,48	18,99	205,31	298
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,49	2,11	24,03	355
	Каша пшеничная рассыпчатая	130	3,86	3,75	27,46	16,77	313
	Салат из свежих помидоров с луком	50	0,55	3,08	0,86	39,55	14
	Компот из свежих плодов	180	0,20	0,010	29,94	127,98	372
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,3	11,94	60,03	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,48	70,8	
Всего за обед		780	26,47	21,25	117,4	652,47	
Полдник	Вафли	50	2,95	2,35	37,5	183	
	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	400
Всего за полдник		230	8,43	7,23	46,57	285	
Итого за третий день		1440	45,4	35,78	204,45	1210,45	

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