



Основное (организованное) меню, сезон летне-осенний
Возрастная категория от 3 до 7 лет
3 неделя
08.10.2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3, среда							
Завтрак	Рыба тушёная с овощами	70	6,94	3,98	1,93	70,88	247
	Салат из 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	20	1,72	0,3	9,02	45,6	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,66	399
Всего за завтрак	Всего за завтрак	420	9,77	7,38	31,9	242,69	
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	180	2,56	3,67	10,45	85,14	63
	Биточки паровые	70	10,14	6,97	6,78	130,38	289
	Салат летний	50	0,73	2,6	4,28	43,3	16
	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	550	19,21	14,15	72,31	499,8	
Полдник	Вафли	50	1,86	15,25	31,25	155	
	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	400
Всего за полдник		230	7,34	20,13	40,32	257	
Итого за третий день		1200	36,32	41,66	144,53	999,49	

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.