



Основное (организованное) меню, сезон летне-осенний
Возрастная категория от 3 до 7 лет
2 неделя
03.10.2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5, пятница							
Завтрак	Яйца варёные	1шт (40г)	5,08	4,60	0,28	63	213
	Капуста тушёная (на гарнир)	150	2,94	5,55	14,19	118,5	132
	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		490	10,3	10,47	43,58	313,76	
Обед							
	Борщ с фасолью и картофелем	180	2,56	3,67	10,45	85,14	63
	Тефтели из мяса с рисом	70	8,56	10,20	14,35	183,75	284
	Картофель отварной	130	2,8	4,4	18,74	125,81	125
	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 на обед	680	20,06	22,21	95,52	669,33	
Полдник	Вафли	50	21,9	16,05	22,6	321	230
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	44	392
Всего за полдник		230	22,74	20,57	33,59	413,6	
Итого за пятый день:		1540	53,1	53,25	172,69	1396,69	

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