

## Основное (организованное) меню, сезон зимнее - весеннее

Возрастная категория от 3 до 7 лет

4 неделя

23.04.2026г.

| Прием пищи                      | Наименование блюда                             | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | N рецептуры |
|---------------------------------|--|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
|                                 |  |             | Б                    | Ж            | У             |                                |             |
| <b>День 4, четверг</b>          |  |             |                      |              |               |                                |             |
| <b>Завтрак</b>                  | Каша жидкая овсяная                            | 150         | 2,7                  | 3,91         | 13,58         | 100,31                         | 185         |
|                                 | Кофейный напиток с молоком                     | 180         | 2,85                 | 2,41         | 14,36         | 91                             | 395         |
|                                 | Бутерброд с маслом                             | 60          | 6,68                 | 8,45         | 19,39         | 180                            | 3           |
| <b>Второй завтрак</b>           | Фрукты свежие                                  | 100         | 0,40                 | 0,40         | 9,80          | 44                             | 368         |
| <b>Всего за завтрак</b>         |  | <b>490</b>  | <b>12,73</b>         | <b>14,77</b> | <b>47,33</b>  | <b>413,97</b>                  |             |
| <b>Обед</b>                     | Борщ вегетарианский (мелко шинкованный)        | 180         | 1,97                 | 4,28         | 9,84          | 85,86                          | 59          |
|                                 | Котлеты рубленые, запеченные с соусом молочным | 70          | 10,11                | 14,27        | 8,51          | 203                            | 307         |
|                                 | Соус молочный                                  | 45          | 1                    | 3,5          | 3,8           | 50,6                           | 350         |
|                                 | Морковь с зеленым горошком в молочном соусе    | 130         | 1,59                 | 5,34         | 8,68          | 89,7                           | 129         |
|                                 | Кисель из яблок сушеных                        | 180         | 0,20                 | 0,010        | 29,94         | 127,98                         | 379         |
|                                 | Хлеб ржано-пшеничный                           | 30          | 2,04                 | 0,3          | 11,94         | 60,03                          |             |
|                                 | Хлеб пшеничный                                 | 30          | 2,37                 | 0,3          | 14,48         | 70,8                           |             |
| <b>Всего за обед</b>            |  | <b>665</b>  | <b>19,3</b>          | <b>28</b>    | <b>87,2</b>   | <b>687,97</b>                  |             |
| <b>Полдник</b>                  | Биточки или котлеты манные                     | 150         | 4,23                 | 3,11         | 25,08         | 95                             | 199         |
|                                 | Повидло  | 20          | 0,08                 | 0            | 13            | 50                             |             |
|                                 | Ряженка  | 180         | 5,22                 | 4,50         | 7,56          | 92                             | 401         |
| <b>Всего за полдник</b>         |  | <b>350</b>  | <b>26,16</b>         | <b>24,4</b>  | <b>28,37</b>  | <b>438,8</b>                   |             |
| <b>Итого за четвертый день:</b> |  | <b>1470</b> | <b>57,17</b>         | <b>63,67</b> | <b>159,09</b> | <b>1489,48</b>                 |             |

Витаминизация третьего блюда – Сухая смесь с витаминами для напитка «Витошка».

Для приготовления одной порции напитка – 20 гр. смеси.