



Основное (организованное) меню, сезон зимнее - весеннее
Возрастная категория от 3 до 7 лет
2 неделя
16.01.2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	N рецепт уры
			Б	Ж	У		
День 5, пятница							
Завтрак	Капуста тушёная	150	2,94	5,55	14,19	118,5	132
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	393
	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		450	10,36	10,47	43,79	310,76	
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	180	2,56	3,67	10,45	85,14	63
	Тефтели из печени с рисом	70	8,56	10,20	14,35	183,75	284
	Картофель отварной	130	2,65	3,6	20,9	127,1	125
	Салат из солёных огурцов с луком	50	0,42	2,55	1,3	29,9	19
	Компот из сушёных фруктов	180	0,36	0,009	24,98	107,7	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	705	25,9	23,9	101,9	735,2	
Полдник	Печенье	40	5,25	6,86	52,08	291,9	230
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	44	392
Всего за полдник		220	5,31	6,88	62,01	413,6	
Итого за пятый день:		1490	57,34	52,79	176,4	1423,5	

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