



**Основное (организованное) меню, сезон летне-осенний**  
**Возрастная категория от 3 до 7 лет**  
**1 неделя**  
**30.07.2025г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 3, среда</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша манная с морковью	150	6,03	5,13	29,38	188	173
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	0,80	44	368
<b>Всего за завтрак</b>		<b>470</b>	<b>11,55</b>	<b>15,42</b>	<b>59,11</b>	<b>457</b>	
<b>Обед</b>	Суп с рыбными консервами	180	6,18	6,05	10,31	120	87
	Котлета рубленая	150	13,24	8,48	18,99	205,31	298
	Каша рассыпчатая пшеничная	130	3,86	3,75	27,46	16,77	313
	Салат из св помидоров с луком	50	0,55	3,08	0,86	39,55	14
	Кисель из яблок сушеных	180	0,20	0,010	29,94	127,98	379
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,3	11,1	34,8	
	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,6	18,04	91,2	
<b>Всего за обед</b>	<b>Всего за обед</b>	<b>650</b>	<b>25,27</b>	<b>19,78</b>	<b>91,64</b>	<b>675,99</b>	
<b>Полдник</b>	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	400
	Печенье	40	2,96	3,92	29,76	166,8	
<b>Всего за полдник</b>		<b>220</b>	<b>8,44</b>	<b>8,8</b>	<b>38,83</b>	<b>268,8</b>	
<b>Итого за третий день</b>		<b>1340</b>	<b>45,26</b>	<b>44</b>	<b>189,58</b>	<b>1401,79</b>	

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.