



Основное (организованное) меню, сезон летне-осенний
Возрастная категория от 3 до 7 лет
4 неделя
15.09.2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1, понедельник							
Завтрак							
	Каша жидкая ячневая	150	2,88	4,17	14,49	107	185
	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	400
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,64	136	1
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	368
Всего за завтрак		470	11,21	17	48	389	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,25	3,52	6,10	61,02	67
	Биточки паровые	70	10,14	6,97	6,78	130,38	289
	Каша рассыпчатая перловая	130	3,86	3,75	27,46	16,77	313
	Салат летний	50	0,73	2,6	4,28	43,3	16
	Кисель из яблок сушеных	180	0,20	0,010	29,94	127,98	379
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,3	11,94	60,03	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,48	70,8	
Всего за обед		670	20,59	17,45	100,98	510,28	
Полдник							
	Булочка домашняя	70	5,04	8,76	37,74	250	469
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Всего за полдник		250	8,71	11,95	53,56	357	
Итого за первый день		1390	40,51	46,4	202,54	1256,28	

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.