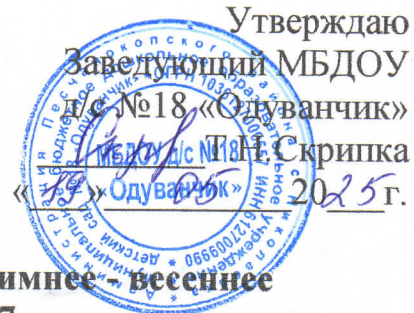




**Основное (организованное) меню, сезон зимнее - весеннее**  
**Возрастная категория от 3 до 7 лет**

**3 неделя**  
**19.05.2025г.**

| Прием пищи                  | Наименование блюда                  | Вес блюда   | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | N рецептуры |
|-----------------------------|-------------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
|                             |                                     |             | Б                    | Ж            | У             |                                |             |
| <b>День 1, понедельник</b>  |                                     |             |                      |              |               |                                |             |
| <b>Завтрак</b>              | Каша вязкая с изюмом рисовая        | 150         | 4,47                 | 4,85         | 38,87         | 216,77                         | 176         |
|                             | Кофейный напиток с молоком.         | 180         | 2,85                 | 2,41         | 14,36         | 91                             | 395         |
| <b>Второй завтрак</b>       | Фрукты свежие                       | 100         | 0,40                 | 0,40         | 9,80          | 44                             | 368         |
| <b>Всего за завтрак</b>     |                                     | <b>430</b>  | <b>7,82</b>          | <b>7,26</b>  | <b>63,33</b>  | <b>350,43</b>                  |             |
| <b>Обед</b>                 | Борщ с капустой и картофелем        | 180         | 2,56                 | 3,67         | 10,45         | 85,14                          | 57          |
|                             | Гуляш из отварного мяса             | 80          | 10,3                 | 8,14         | 2,04          | 124,98                         | 277         |
|                             | Пюре картофельное                   | 130         | 2,13                 | 3,33         | 14,17         | 95,16                          | 321         |
|                             | Салат из моркови                    | 50          | 0,62                 | 0,04         | 5,80          | 26,15                          | 41          |
|                             | Компот из сушённых фруктов          | 180         | 0,36                 |              | 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                           |             |
| <b>Всего за обед</b>        | <b>Всего за обед</b>                | <b>690</b>  | <b>21,45</b>         | <b>16,08</b> | <b>87,42</b>  | <b>590,36</b>                  |             |
| <b>Полдник</b>              | Молоко кипячёное                    | 180         | 5,48                 | 4,88         | 9,07          | 102                            | 400         |
|                             | Пирожки печёные из дрожжевого теста | 70          | 4,08                 | 4,38         | 40,56         | 218                            | 454         |
| <b>Всего за полдник</b>     |                                     | <b>250</b>  | <b>9,56</b>          | <b>9,26</b>  | <b>49,63</b>  | <b>320</b>                     |             |
| <b>Итого за первый день</b> |                                     | <b>1370</b> | <b>38,8</b>          | <b>32,6</b>  | <b>200,38</b> | <b>1260,7</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 трёх