



Основное (организованное) меню, сезон летне-осенний
Возрастная категория от 3 до 7 лет
4 неделя
16.10.2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4, четверг							
Завтрак	Каша жидкая овсяная	150	2,88	4,17	14,49	107	185
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	3
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,66	399
Всего за завтрак		490	12,91	15,03	58,34	420,66	
Обед	Борщ вегетарианский (мелко шинкованный)	180	1,97	4,28	9,84	85,86	59
	Котлеты рубленые из кур запеченные с соусом молочным	70	10,11	14,27	8,51	203	307
	Салат из свежих 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	30	2,04	0,3	11,94	60,03	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,48	70,8	
Всего за обед		620	18,5	25,55	84,62	651,67	
Полдник	Запеканка из творога	150	20,24	13,90	19,79	285	237
	Сметана	30	0,7	6	1,02	61,8	
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92	401
Всего за полдник		360	26,16	24,4	28,37	438,8	
Итого за четвёртый день:		1470	57,57	64,98	171,33	1511,13	

* 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