



Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
МБДОУ №18 «Одуванчик»  
Е.Н. Скрипка  
2018 г.

**Основное (организованное) меню, сезон зимне-весенний**  
**Возрастная категория от 3 до 7 лет**  
**4 неделя**  
**31.03.2025**

| Прием пищи                  | Наименование блюда                | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | N рецептуры |
|-----------------------------|-----------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
|                             |                                   |             | Б                    | Ж            | У             |                                |             |
| <b>День 1, понедельник</b>  |                                   |             |                      |              |               |                                |             |
| <b>Завтрак</b>              | Каша жидкая ячневая               | 150         | 2,7                  | 3,91         | 13,58         | 100,31                         | 185         |
|                             | Молоко кипячёное                  | 180         | 5,48                 | 4,88         | 9,07          | 102                            | 400         |
|                             | Бутерброд с маслом                | 40          | 2,45                 | 7,55         | 14,64         | 136                            | 1           |
| <b>Второй завтрак</b>       | Фрукты свежие                     | 100         | 0,40                 | 0,40         | 9,80          | 44                             | 368         |
| <b>Всего за завтрак</b>     |                                   | <b>470</b>  | <b>11,03</b>         | <b>16,74</b> | <b>47,09</b>  | <b>382,31</b>                  |             |
| <b>Обед</b>                 | 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         |
|                             | Винегрет овощной                  | 50          | 0,66                 | 3,08         | 4,21          | 47,4                           | 45          |
|                             | 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                           |             |
| <b>Всего за обед</b>        |                                   | <b>670</b>  | <b>20,52</b>         | <b>17,93</b> | <b>100,91</b> | <b>514,38</b>                  |             |
| <b>Полдник</b>              | Булочка домашняя                  | 70          | 5,04                 | 8,76         | 37,74         | 250                            | 469         |
|                             | Какао с молоком                   | 180         | 3,67                 | 3,19         | 15,82         | 107                            | 397         |
| <b>Всего за полдник</b>     |                                   | <b>250</b>  | <b>8,71</b>          | <b>11,95</b> | <b>53,56</b>  | <b>357</b>                     |             |
| <b>Итого за первый день</b> |                                   | <b>1390</b> | <b>40,26</b>         | <b>46,62</b> | <b>201,56</b> | <b>1253,69</b>                 |             |

С- витаминизация третьего блюда-0,05 «Аскорбиновая кислота» на одного ребёнка старше трёх лет.

С- витаминизация третьего блюда-0,035«Аскорбиновая кислота» на одного ребёнка до трёх лет.