



Утверждаю

И.О. Заведующего МБДОУ

д/с №18 «Одуванчик»

Л.Н. Шишаккая

«17» июня 2025 г.

Основное (организованное) меню, сезон зимнее - весеннее

Возрастная категория от 3 до 7 лет

3 неделя

17.06.2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	N рецепту ры	
			Б	Ж	У			
День 2, вторник								
Завтрак	Яйца варёные	1шт (40г)	5,08	4,60	0,28	63	213	
	Капуста тушёная (на гарнир	150	2,94	5,55	14,19	118,5	132	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	44	392	
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1	
	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,3	9,02	45,6		
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	368	
Всего за завтрак	Всего за завтрак	530	12,65	18,42	57,79	451,1		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,93	2,04	12,34	75,42	82	
	Фрикадельки мясные в соусе	70	11,36	11,46	10,43	190,75	288	
	Каша рассыпчатая ячневая	130	3,86	3,75	27,46	16,77	313	
	Салат из свежих огурцов	50	0,36	3,03	1,18	33,65	13	
	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	40	3,44	0,6	18,04	91,2		
	Всего за обед	Всего за обед	710	23,61	22,68	113,09	618,03	
	Полдник	Каша манная с изюмом и яблоками	150	4,03	4,32	21,67	141,29	179
	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	400	
Всего за полдник		330	9,51	9,2	30,74	243,29		
Итого за второй день		1570	45,77	50,3	201,62	1312,42		

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