

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
№18 «Одуванчик»
Т.Н.Скрипка
«23» 2025 г.

Основное (организованное) меню, сезон зимнее - весеннее
Возрастная категория от 3 до 7 лет
3 неделя
23.05.2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	N рецепт уры
			Б	Ж	У		
День 5, пятница							
Завтрак	Омлет натуральный	150	12,23	15,13	15,77	247,5	219
	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	39	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	44	392
	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,3	9,02	45,6	
Второй завтрак	Второй завтрак						
Всего за завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	368
	Всего за завтрак	480	13,74	19,6	39,71	373,16	
Обед	Суп картофельный	180	7,97	6,22	18,54	162	83
	Котлеты паровые	70	9,77	3,41	2,51	101,5	256
	Пюре картофельное	130	2,13	3,33	14,17	95,16	321
	Салат из зеленого горошка	50	0,42	2,55	1,3	29,9	19
	Компот из сушеных 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	
Всего за обед	Всего за обед	680	26,13	16,41	91,48	647,49	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	150	16,99	11,47	21,84	258,46	236
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92	401
Всего за полдник		330	22,21	15,97	29,4	350,46	
Итого за пятый день:		1490	62,08	51,98	160,59	1371,11	

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