

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
д/с №18 «Одуванчик»
Т.Н.Скрипка
«23» 04 2025 г.

Основное (организованное) меню, сезон зимнее - весеннее
Возрастная категория от 3 до 7 лет
1 неделя
09.04.2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	N рецепт уры
			Б	Ж	У		
День 3, среда							
Завтрак	Каша гречневая вязкая на молоке	150	4,52	4,7	20,26	141,29	168
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,15	5,55	17,4	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,66	399
Всего за завтрак		420	9,61	6,88	37,61	232,64	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1,3	3,48	9,16	73,8	57
	Запеканка картофельная с мясом	160	10,18	6,25	27,33	206	291
	Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	22,23	354
	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,7	2,45	3,0	38,0	6
	Компот из свежих плодов	180	0,39	0,08	30,58	124,74	374
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,3	11,1	34,8	
	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,6	18,04	91,2	
Всего за обед	Всего за обед	660	17,75	14,65	73,97	590,77	
Полдник	Пирожки печёные из дрожжевого теста	70	4,08	4,38	40,56	218	454
	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	400
Всего за полдник		250	9,56	9,26	49,63	320	
Итого за третий день		1330	36,9	30,8	161,2	1142,8	

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