



Заведующий МБДОУ
д/с №18 «Одуванчик»
Д.Н. Шишацкая
«23» сентября 2025 г.

Основное (организованное) меню, сезон летне-осенний
Возрастная категория от 3 до 7 лет
1 неделя
23.09.2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2, вторник							
Завтрак	Рыба, тушенная с овощами	70	6,94	3,98	1,93	70,88	247
	Салат летний	50	0,73	2,6	4,28	43,3	16
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,3	11,1	34,8	
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41,0	393
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,66	399
Всего за завтрак		420	9,61	6,9	37,61	232,64	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1,3	3,48	9,16	73,8	57
	Запеканка картофельная с печенью	160	10,18	6,25	27,33	206	291
	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,7	2,45	3,0	38,0	15
	Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	22,23	354
	Компот из свежих плодов	180	0,20	0,010	29,94	127,98	372
	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	17,56	14,58	100,33	594,01	
Полдник	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	400
	Пирожки печёные из дрожжевого теста	70	4,08	4,38	40,56	218	454
Всего за полдник		250	9,56	9,26	49,63	320	
Итого за второй день		1330	36,73	30,74	187,57	1146,65	

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.