



Заведующий МБДОУ
д/с №18 «Одуванчик»
Д.Н. Шишаккая
«Одуванчик» 06 октября 2025 г.

Основное (организованное) меню, сезон летне-осенний
Возрастная категория от 3 до 7 лет
3 неделя
06.10.2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1, понедельник							
Завтрак	Каша вязкая с изюмом рисовая	150	4,62	5,02	40,17	224	176
	Кофейный напиток с молоком.	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	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		440	8,63	7,58	70,18	375,06	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	2,56	3,67	10,45	85,14	57
	Гуляш из отварного мяса	80	10,3	8,14	2,04	124,98	277
	Пюре картофельное	130	2,13	3,33	14,17	95,16	321
	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,7	2,45	3,0	38,0	15
	Компот из сушёных фруктов	180	0,30	0,008	20,82	89,75	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	690	21,47	18,50	80,46	584,26	
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 первый день		<u>1380</u>	<u>39,66</u>	<u>35,34</u>	<u>200,27</u>	<u>1279,32</u>	

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.