



Утверждаю

И.О. Заведующего МБДОУ

д/с №18 «Одуванчик»

Л.Н. Шишацкая

«09» июля 2025 г.

Основное (организованное) меню, сезон летне-осенний

Возрастная категория от 3 до 7 лет

2 неделя

09.07.2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3, среда							
Завтрак	Яйца варёные	1шт (40г)	5,08	4,60	0,28	63	213
	Салат из свежих огурцов	50	0,36	3,03	1,18	33,65	13
	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	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,66	399
	Всего за завтрак	400	26,64	11,54	25,01	314,5	
Обед	Суп картофельный с клёцками	180	1,5	2,41	8,73	62,82	85
	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 с луком	50	0,55	3,08	0,86	39,55	14
	Компот из свежих плодов	180	0,20	0,10	29,94	127,98	372
	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	18,12	15,96	85,72	601,72	
Полдник	Вареники ленивые (отварные)	160	21,9	16,05	22,6	321	230
	Сметана	30	0,78	4,5	1,0	48,6	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	44	392
Всего за полдник		370	22,74	20,57	33,59	413,6	
Итого за третий день		1310	53,68	37,55	178,63	1315,12	

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.