

И.О. Заведующего МБДОУ
д/с №18 «Одуванчик»
Л.Н. Шишацкая
«29» августа 2025 г.

Основное (организованное) меню, сезон летне-осенний
Возрастная категория от 3 до 7 лет
1 неделя
29.08.2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5, пятница							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями.	150	4,31	3,90	14,13	115,65	93
	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	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	0,80	44	368
Всего за завтрак		440	8,22	6,86	34,84	268,05	
Обед	Суп картофельный с крупой	180	1,92	2,02	12,34	75,24	80
	Печень тушеная со сметанным соусом	70	8,46	9,29	7,53	147,88	281
	Соус сметанный (для запекания овощей, мяса, рыбы)	30	0,69	2,40	2,56	34,63	352
	Капуста тушёная	50	0,98	1,85	4,73	39,5	132
	Кисель из сока натурального	180	0,50	0,06	27,18	111,24	376
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,3	11,1	34,8	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,48	70,8	
Всего за обед		560	16,24	16,22	79,92	514,09	
Полдник	Сырники с морковью	150	16,26	13,32	24,37	282,69	233
	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	400
Всего за полдник		330	21,48	17,82	31,93	374,69	
Итого за пятый день		1330	45,94	40,9	146,69	1156,83	

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.