



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

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

1неделя
04.07.2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5, пятница							
Завтрак	Яйцо вареное	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	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	0,80	44	368
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
	Пряник	70	4,08	4,38	40,56	218	454
Всего за полдник		250	9,56	9,26	49,63	320	
Итого за пятый 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.