



Утверждаю

И.О. Заведующего МБДОУ

д/с №18 «Одуванчик»

Т.Н. Шишацкая

20.06.2025г.

**Основное (организованное) меню, сезон зимнее - весеннее**

**Возрастная категория от 3 до 7 лет**

**1 неделя**

**02.06.2025г.**

| Прием пищи                  | Наименование блюда                       | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |             |               | Энергетическая ценность (ккал) | N рецептуры |
|-----------------------------|------------------------------------------|-------------|----------------------|-------------|---------------|--------------------------------|-------------|
|                             |                                          |             | Б                    | Ж           | У             |                                |             |
| <b>День 1, понедельник</b>  |                                          |             |                      |             |               |                                |             |
| <b>Завтрак</b>              | Каша гречневая вязкая на молоке          | 150         | 4,52                 | 4,7         | 20,26         | 141,29                         | 168         |
|                             | Какао с молоком                          | 180         | 3,67                 | 3,19        | 15,82         | 107                            | 397         |
|                             | Хлеб ржаной                              | 10          | 0,66                 | 0,15        | 5,55          | 17,4                           |             |
| <b>Второй завтрак</b>       | Фрукты свежие                            | 100         | 0,40                 | 0,40        | 0,80          | 44                             | 368         |
| <b>Всего за завтрак</b>     | <b>Всего за завтрак</b>                  | <b>440</b>  | <b>9,25</b>          | <b>8,44</b> | <b>42,43</b>  | <b>309,69</b>                  |             |
| <b>Обед</b>                 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 180         | 7,97                 | 6,22        | 18,54         | 162                            | 83          |
|                             | Биточки рыбные запечённые                | 70          | 8,87                 | 3,13        | 6,39          | 89,17                          | 255         |
|                             | Пюре картофельное                        | 130         | 2,8                  | 4,4         | 18,74         | 125,81                         | 321         |
|                             | Салат из свеклы                          | 50          | 0,42                 | 2,55        | 1,3           | 29,9                           | 19          |
|                             | Компот из сушёных фруктов                | 180         | 0,36                 |             | 24,98         | 107,7                          | 376         |
|                             | Хлеб ржаной                              | 20          | 1,32                 | 0,3         | 11,1          | 34,8                           |             |
|                             | Хлеб пшеничный                           | 30          | 2,37                 | 0,3         | 14,48         | 70,8                           |             |
| <b>Всего за обед</b>        |                                          | <b>660</b>  | <b>24,11</b>         | <b>16,9</b> | <b>95,53</b>  | <b>620,18</b>                  |             |
| <b>Полдник</b>              | Пряник                                   | 50          | 2,95                 | 2,35        | 37,5          | 183                            |             |
|                             | Кофейный напиток с молоком               | 180         | 2,85                 | 2,41        | 14,36         | 91                             | 395         |
| <b>Всего за полдник</b>     | <b>Всего за полдник</b>                  | <b>230</b>  | <b>5,8</b>           | <b>4,76</b> | <b>51,86</b>  | <b>274</b>                     |             |
| <b>Итого за первый день</b> | <b>Всего за день</b>                     | <b>1330</b> | <b>39,16</b>         | <b>30,1</b> | <b>189,82</b> | <b>1203,87</b>                 |             |

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