



Заведующий МБДОУ
д/о №18 «Одуванчик»
Л.Н. Шишацкая
«02» октября 2025 г.

Основное (организованное) меню, сезон летне-осенний
Возрастная категория от 3 до 7 лет
2 неделя
02.10.2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4, четверг							
Завтрак	Рыба, запечённая	150	24,5	8,19	4,82	191,25	249
	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	Печенье	40	5,25	6,86	52,08	291,9	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Всего за полдник		220	8,92	10,05	67,9	398,9	
Итого за четвертый 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