



Утверждаю
Заведующий МБДОУ
д/с №18 «Одуванчик»
Т.Н. Скрипка
2025 г.

Основное (организованное) меню, сезон зимне-весенний
Возрастная категория от 3 до 7 лет
3 неделя
28.03.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	N рецепту ры
			Б	Ж	У		
День 5, пятница							
Завтрак	Омлет с зелёным горошком	150	12,23	15,13	15,77	247,5	219
	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	39	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	44	392
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,40	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,66	399
Всего за завтрак		495	14,93	19,75	46,95	408,56	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	7,97	6,22	18,54	162	83
	Котлеты рыбные паровые	70	9,77	3,41	2,51	101,5	256
	Пюре картофельное	130	2,13	3,33	14,17	95,16	321
	Салат из солёных огурцов с луком	50	0,42	2,55	1,3	29,9	19
	Компот из сушеных фруктов	180	0,36		24,98	107,7	376
	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	680	26,13	16,41	91,48	647,49	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	150	16,99	11,47	21,84	258,46	236
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92	401
Всего за полдник		330	22,21	15,97	29,4	350,46	
Итого за пятый день:		1505	63,27	52,13	167,83	1406,51	
Итого за весь период		7015	240,71	236,87	942,07	6561,95	
Среднее значение за период		1403	48,15	47,38	188,42	1312,39	

С- витаминизация третьего блюда-0,05 « Аскорбиновая кислота» на одного ребёнка старше трёх лет.

С- витаминизация третьего блюда-0,035« Аскорбиновая кислота» на одного ребёнка до трёх лет.