

Заведующий МБДОУ
д/с №18 «Одуванчик»
Т.Н. Шишаккая
«22» сентября 2025 г.



Основное (организованное) меню, сезон летне-осенний
Возрастная категория от 3 до 7 лет
1 неделя
22.09.2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1, понедельник							
Завтрак	Каша гречневая вязкая на молоке	150	4,67	4,86	20,94	146	168
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,15	5,55	17,4	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,66	399
Всего за завтрак	Всего за завтрак	440	9,4	8,6	43,11	314,4	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	7,97	6,22	18,54	162	83
	Биточки рыбные запечённые	70	8,87	3,13	6,39	70,22	255
	Пюре картофельное	130	2,8	4,4	18,74	125,81	321
	Салат из свежих помидоров	50	0,36	3,03	1,18	33,65	13
	Компот из сушёных фруктов	180	0,30	0,008	20,82	89,75	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		660	23,99	17,39	91,25	587,03	
Полдник	Пряник	50	2,95	2,35	37,5	183	
	Кофейный напиток с молоком.	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Всего за полдник	Всего за полдник	230	5,8	4,76	51,86	274	
Итого за первый день	Всего за день	1330	39,19	30,75	186,22	1175,43	

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.