Утверждаю
И.О. Заведующего МБДОУ
д/с №18 «Одуванчик»
Л.Н. Шишацкая
«_26_» июня 2025 г.

Основное (организованное) меню, сезон летне-осенний
Возрастная категория от 3 до 7 лет
4 неделя
26.06.2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4, четверг							
Завтрак	Омлет натуральный	150	14,1	25,24	2,83	294,38	215
	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	30	2,37	0,3	14,48	70,8	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,66	399
Всего за завтрак	**Всего за завтрак**	**510**	**17,39**	**28,59**	**38,58**	**485,49**	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1,3	3,48	9,16	73,8	57
	Рыба запечённая	80	10,08	6,69	7,98	132	249
	Соус молочный (для запекания овощей, мяса, рыбы)	30	0,47	1,66	1,78	23,97	352
	Пюре картофельное	130	2,13	3,33	14,17	95,16	321
	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,7	2,45	3,0	38,0	15
	Компот из сушёных фруктов	180	0,30	0,008	20,82	89,75	376
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,3	11,94	60,03	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,48	70,8	
Всего за обед		**710**	**19,39**	**18,22**	**83,33**	**583,51**	
Полдник	Биточки или котлеты манные	150	4,23	3,11	25,08	95	199
	Повидло	20	0,08	0	13	50	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Всего за полдник		**350**	**7,16**	**5,52**	**52,44**	**236**	
Итого за четвёртый день		**1540**	**43,69**	**52,12**	**166,63**	**1274,01**	

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