



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

Основное (организованное) меню, сезон летнее - осеннее  
Возрастная категория от 3 до 7 лет

1 неделя  
30.06.2025г.

| Прием пищи              | Наименование блюда                          | Выход<br>блюда | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | N<br>рецепт<br>уры |
|-------------------------|---------------------------------------------|----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|--------------------|
|                         |                                             |                | Б                       | Ж     | У      |                                           |                    |
| День 1,<br>понедельник  |                                             |                |                         |       |        |                                           |                    |
| Завтрак                 | Каша гречневая вязкая на<br>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          | Фрукты свежие                               | 100            | 0,40                    | 0,40  | 0,80   | 44                                        | 368                |
| Всего за завтрак        | Всего за завтрак                            | 440            | 9,4                     | 8,6   | 43,11  | 314,4                                     |                    |
| Обед                    | Суп картофельный с<br>мясными фрикадельками | 180            | 7,97                    | 6,22  | 18,54  | 162                                       | 83                 |
|                         | Биточки рыбные<br>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 огурцов                     | 50             | 0,36                    | 3,03  | 1,18   | 33,65                                     | 13                 |
|                         | Компот из сушёных<br>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<br>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<br>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 трёх лет.