



Утверждаю
Заведующий МБДОУ
д/с №18 «Одуванчик»
Е.Н.Скрипка
20.04.2025г.

Основное (организованное) меню, сезон зимнее - весеннее
Возрастная категория от 3 до 7 лет
4 неделя
01.04.2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры	
			Б	Ж	У			
День 2, вторник								
Завтрак	Омлет натуральный	150	14,1	25,24	2,83	294,38	215	
	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	39		
	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	17,98	30,01	41,25	490,84		
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	2,8	4,4	18,74	125,81	321	
	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,7	2,45	3,0	38,0	6	
	Компот из сушёных фруктов	180	0,36		24,98	107,7	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	20,2	19,3	92,1	632,1	
	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 второй день		1570	45,34	54,8	185,8	1358,9		

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;