



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

Основное (организованное) меню, сезон зимнее - весеннее
Возрастная категория от 3 до 7 лет
3 неделя
16.06.2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	N рецепту ры
			Б	Ж	У		
День 1, понедельник							
Завтрак	Каша вязкая с изюмом рисовая	100	3,08	3,34	6,78	149,3	176
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70	395
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,15	5,55	17,4	
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,5	-	10,1	42,66	399
Всего за завтрак		360	6,58	5,49	33,06	279,06	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	1,08	2,9	7,63	61,5	57
	Гуляш из отварного мяса	60	7,73	6,11	1,53	93,73	277
	Пюре картофельное	110	2,8	4,4	18,74	125,81	321
	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,42	1,47	1,8	22,8	15
	Компот из сушёных фруктов	150	0,20	0,005	13,88	59,83	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	Всего за обед	550	15,92	15,46	69,16	469,27	
Полдник	Пирожки печёные из дрожжевого теста	60	3,5	3,75	34,77	186,85	454
	Молоко кипячёное	150	4,56	4,06	7,55	85	400
Всего за полдник		210	8,06	7,81	42,32	271,85	
Итого за первый день		1120	30,56	28,76	144,54	1020,18	
Всего за полдник		345	9,76	7,99	43,9	222	
Итого за первый день		1495	40,57	38,83	178,04	1176,73	

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