



И.О. Заведующего МБДОУ
д/с №18 «Одуванчик»
Л.Н. Шишацкая
«05» августа 2025 г.

Основное (организованное) меню, сезон летне-осенний

Возрастная категория от 3 до 7 лет

2 неделя

05.08.2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2, вторник							
Завтрак	Оладьи	120	9,05	8,11	55,15	330	449
	Сметана	10	0,78	4,5	1,0	48,6	
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	368
Всего за завтрак		410	12,9	15,35	80,26	511,6	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1,3	3,48	9,16	73,8	57
	Котлеты рубленые, запечённые с молочным соусом	70	8,46	9,29	7,53	147,88	281
	Салат из свежих помидор и огурцов	50	0,7	2,45	3,0	38,0	15
	Каша рассыпчатая перловая	130	3,86	3,75	27,46	16,77	313
	Кисель из сока натурального	180	0,50	0,06	27,18	111,24	382
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,3	11,94	60,03	
	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,6	18,04	91,2	
Всего за обед		680	20,3	19,93	104,31	538,92	
Полдник	Каша манная	150	4,03	4,32	21,67	141,29	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	44	392
Всего за полдник		330	4,09	4,34	31,66	185,29	
Итого за весь день		1420	37,29	39,62	216,23	1235,81	

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.