



И.О. Заведующего МБДОУ
д/с №18 «Одуванчик»
Л.Н. Шишаккая
31 июля 2025 г.

Основное (организованное) меню, сезон летне-осенний
Возрастная категория от 3 до 7 лет

1 неделя
31.07.2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4, четверг							
Завтрак	Омлет с сыром	150	17,06	29,63	2,63	345	216
	Салат из св огурцов	50	0,36	3,03	1,18	33,65	13
	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,3	9,02	45,6	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	44	392
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	368
Всего за завтрак	Всего за завтрак	500	19,7	32,98	32,92	510,91	
Обед	Борщ вегетарианский (мелко шинкованный)	180	1,97	4,28	9,84	85,86	59
	Фрикадельки из птицы	70	10,34	9,23	6,74	151,38	308
	Салат летний	50	0,73	2,6	4,28	43,3	16
	Компот из сушеных фруктов	180	0,30	0,008	20,82	89,75	376
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,3	11,1	34,8	
	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,6	18,04	91,2	
Всего за обед	Всего за обед	540	18,1	17,02	70,82	496,29	
Полдник	Оладьи	40	2,96	3,92	29,76	166,8	237
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92	401
Всего за полдник		330	25,46	18,4	27,35	377	
Итого за четвёртый день		1370	63,26	68,40	131,09	1384,2	

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.