

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ
 д/с №18 «Одуванчик»
 Т.Н.Скрипка
 «30» 05 2025 г.

Основное (организованное) меню, сезон зимнее - весеннее

Возрастная категория от 3 до 7 лет

4 неделя

30.05.2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	N рецепт уры
			Б	Ж	У		
День 5, пятница							
Завтрак	Суп молочный с макаронами	150	4,31	3,90	14,13	115,65	93
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,15	5,55	17,4	
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	368
Всего за завтрак	Всего за завтрак	440	8,04	6,79	43,79	266,05	
Обед	Суп с рыбными консервами	180	6,18	6,05	10,31	120	87
	Тефтели из курицы с рисом	70	8,56	10,20	14,35	183,75	284
	Пюре картофельное	130	2,8	4,4	18,74	125,81	321
	Капуста тушённая	50	0,98	1,85	4,73	39,5	132
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	80,64	372
	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		670	23,07	23,24	96,04	680,53	
Полдник	Сырники из творога	30	25,36	17,26	14,67	316,36	231
	Ряженка	180	5,48	4,88	9,07	102	400
Всего за полдник		330	30,84	22,14	23,74	418,36	
Итого за пятый день		1440	61,95	52,17	163,57	1364,94	

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