

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
д/с №18 «Одуванчик»
Т.Н.Скрипка
«21» 05 2025г.

Основное (организованное) меню, сезон зимнее - весеннее
Возрастная категория от 3 до 7 лет
3 неделя
21.05.2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3, среда							
Завтрак	Рыба тушённая с овощами	70	6,94	3,98	1,93	70,88	247
	Салат из картофеля с солёными огурцами	50	0,42	2,55	1,3	29,9	19
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	44	392
	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,3	9,02	45,6	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,66	399
Всего за завтрак	Всего за завтрак	420	9,64	6,85	32,34	233,04	
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	180	2,56	3,67	10,45	85,14	63
	Биточки паровые	70	10,14	6,97	6,78	130,38	289
	Винегрет овощной	50	0,66	3,08	4,21	47,4	45
	Компот из сушённых фруктов	180	0,36		24,98	107,7	376
	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	Всего за обед	550	19,2	14,62	76,4	521,85	
Полдник	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	400
	Вафли	50	1,86	15,25	31,25	155	
Всего за полдник		230	7,34	20,13	40,32	257	
Итого за третий день		1200	36,18	41,6	149,06	1011,89	

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.