



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

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

1 неделя
01.08.2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5, пятница							
Завтрак	Рыба, тушенная с овощами	70	6,94	3,98	1,93	70,88	247
	Салат летний	50	0,73	2,6	4,28	43,3	16
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,3	11,1	34,8	
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41,0	393
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	0,80	44	368
Всего за завтрак		440	8,22	6,86	34,84	268,05	
Обед	Суп картофельный с крупой	180	1,92	2,02	12,34	75,24	80
	Котлеты рубленые, запечённые с молочным соусом	70	8,46	9,29	7,53	147,88	281
	Соус молочный (для запекания овощей, мяса, рыбы)	30	0,69	2,40	2,56	34,63	352
	Капуста тушёная	50	0,98	1,85	4,73	39,5	132
	Кисель из сока натурального	180	0,50	0,06	27,18	111,24	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		560	16,24	16,22	79,92	514,09	
Полдник	Пряник	50	2,95	2,35	37,5	183	233
	Молоко кипячёное	180	5,22	4,50	7,56	92	401
Всего за полдник		230	8,17	6,85	44,93	275	
Итого за пятый день		1330	45,94	40,9	146,69	1156,83	

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.