



Утверждаю

И.О. Заведующего МБДОУ

д/с №18 «Одуванчик»

Л.Н. Шишацкая

«23» июня 2025 г.

**Основное (организованное) меню, сезон летне-осенний**

**Возрастная категория от 3 до 7 лет**

**4 неделя**

**23.06.2025г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 1, понедельник</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая ячневая	150	2,88	4,17	14,49	107	185
	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	400
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,64	136	1
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	368
<b>Всего за завтрак</b>		<b>470</b>	<b>11,21</b>	<b>17</b>	<b>48</b>	<b>389</b>	
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,25	3,52	6,10	61,02	67
	Биточки паровые	70	10,14	6,97	6,78	130,38	289
	Каша рассыпчатая пшеничная	130	3,86	3,75	27,46	16,77	313
	Салат летний	50	0,73	2,6	4,28	43,3	16
	Кисель из яблок сушеных	180	0,20	0,010	29,94	127,98	379
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,3	11,94	60,03	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,48	70,8	
<b>Всего за обед</b>		<b>670</b>	<b>20,59</b>	<b>17,45</b>	<b>100,98</b>	<b>510,28</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка домашняя	70	5,04	8,76	37,74	250	469
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
<b>Всего за полдник</b>		<b>250</b>	<b>8,71</b>	<b>11,95</b>	<b>53,56</b>	<b>357</b>	
<b>Итого за первый день</b>		<b>1390</b>	<b>40,51</b>	<b>46,4</b>	<b>202,54</b>	<b>1256,28</b>	

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