

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
д/с №18 «Одуванчик»
Л.Н. Шишацкая
«23» октября 2025г.



Основное (организованное) меню, сезон зимнее - весеннее

Возрастная категория от 3 до 7 лет

1 неделя

23.10.2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	N рецепт уры
			Б	Ж	У		
День 4, четверг							
Завтрак	Омлет с сыром	150	17,06	29,63	2,63	345	216
	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	39	
	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	500	20,29	34,4	35,59	516,26	
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 из свеклы	50	0,7	3,03	4,16	46,95	33
	Компот из сушёных фруктов	180	0,36		24,98	107,7	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	18,13	17,44	74,86	517,89	
Полдник	Запеканка из творога	150	20,24	13,90	19,79	285	237
	Ряженка	180	5,22	4,56	7,20	92	401
Всего за полдник		330	25,72	18,46	28,86	387	
Итого за четвёртый день		1370	64,14	70,3	139,31	1421,15	

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 трех лет.