



Утверждаю
И.О. Заведующего МБДОУ
д/с №18 «Одуванчик»
Л.Н. Шишацкая
«1» июля 2025 г.

Основное (организованное) меню, сезон зимнее - весеннее
Возрастная категория от 3 до 7 лет
1 неделя
01.07.2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	N рецепту ры
			Б	Ж	У		
День 2, вторник							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями.	150	4,31	3,90	14,13	115,65	93
	Какао с молоком.	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,15	5,55	17,4	
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	Сырники с морковью	150	16,26	13,32	24,37	282,69	233
	Молоко кипячёное	180	5,22	4,50	7,56	92	401
Всего за полдник		330	21,48	17,82	31,93	374,69	
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