

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

Основное (организованное) меню, сезон летне-осенний
Возрастная категория от 3 до 7 лет
4 неделя
24.06.2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	N рецепт уры
			Б	Ж	У		
День 2, вторник							
Завтрак	Суп молочный с макаронами	150	4,31	3,90	14,13	115,65	93
	Чай с сахаром	180	2,67	2,34	14,31	89	394
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,15	5,55	17,4	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,40	0,40	9,80	44	368
Всего за завтрак	Всего за завтрак	440	8,04	6,79	43,79	266,05	
Обед	Суп картофельный	180	6,18	6,05	10,31	120	87
	Тефтели из мяса с рисом	70	8,56	10,20	14,35	183,75	284
	Пюре картофельное	130	2,13	3,33	14,17	95,16	321
	Салат из свежих огурцов	50	0,36	3,03	1,18	33,65	13
	Компот из свежих плодов	180	0,20	0,010	29,94	127,98	372
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,3	11,94	60,03	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,48	70,8	
Всего за обед		670	21,48	20,19	96,37	691,37	
Полдник	Сырники из творога	150	25,36	17,26	14,67	316,36	231
	Чай с сахаром	180	5,22	4,50	7,56	92	401
Всего за полдник		330	30,58	21,76	22,23	408,36	
Итого за второй день		1440	60,1	48,74	162,39	1365,78	

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