

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

Основное (организованное) меню, сезон летнее - осеннее
Возрастная категория от 3 до 7 лет
1 неделя
03.06.2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2, вторник							
Завтрак	Рыба, тушеная с овощами	70	6,94	3,98	1,93	70,88	173
	Салат из картофеля с солёными огурцами	50	0,73	2,6	4,28	43,3	394
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,3	11,1	34,8	1
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41,0	368
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,66	
Всего за завтрак		420	9,61	6,9	37,61	232,64	87
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1,3	3,48	9,16	73,8	298
	Запеканка картофельная с мясом	160	10,18	6,25	27,33	206	348
	Салат из моркови	50	0,7	2,45	3,0	38,0	45
	Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	22,23	379
	Компот из свежих плодов	180	0,20	0,010	29,94	127,98	
	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	660	17,56	14,58	100,33	594,01	
Полдник	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	400
	Пирожки печёные из дрожжевого теста	70	4,08	4,38	40,56	218	
Всего за полдник		250	9,56	9,26	49,63	320	
Итого за второй день		1330	36,73	30,74	187,57	1146,65	

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 трёх лет.