

Заведующий МБДОУ  
д/с №18 «Одуванчик»  
Л.Н. Шишацкая  
«13» января 2026г.



**Основное (организованное) меню, сезон зимнее - весеннее**  
**Возрастная категория от 3 до 7 лет**  
**2 неделя**  
**13.01.2026г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 2, вторник</b>							
<b>Завтрак</b>	Оладьи	120	9,05	8,11	55,15	330	449
	Сметана	10	0,78	4,5	1,0	48,6	
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	368
<b>Всего за завтрак</b>		<b>410</b>	<b>12,9</b>	<b>15,35</b>	<b>80,26</b>	<b>511,6</b>	
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем	180	1,3	3,48	9,16	73,8	57
	Котлеты рубленые, запечённые с молочным соусом	70	8,46	9,29	7,53	147,88	281
	Салат из солёных огурцов с луком	50	0,42	2,55	1,3	29,9	19
	Каша рассыпчатая перловая	130	3,86	3,75	27,46	16,77	313
	Кисель из сухофруктов	180	0,50	0,06	27,18	111,24	382
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,3	11,94	60,03	
	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,6	18,04	91,2	
<b>Всего за обед</b>		<b>680</b>	<b>20,02</b>	<b>20,03</b>	<b>102,61</b>	<b>530,82</b>	
<b>Полдник</b>	Каша манная с изюмом и яблоками	150	4,03	4,32	21,67	141,29	179
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	44	392
<b>Всего за полдник</b>		<b>330</b>	<b>4,09</b>	<b>4,34</b>	<b>31,66</b>	<b>185,29</b>	
<b>Итого за второй день</b>		<b>1420</b>	<b>37,01</b>	<b>39,72</b>	<b>214,53</b>	<b>1227,71</b>	

Витаминизация третьего блюда – Сухая смесь с витаминами для напитка «Витошка Лайт».  
Для приготовления одной порции напитка – 16 гр. смеси.