

Заведующий МБДОУ

д/с №18 «Одуванчик»

Л.Н. Шишацкая

«09» декабря 2025г.

Основное (организованное) меню, сезон зимнее - весеннее

Возрастная категория от 3 до 7 лет

2 неделя

09.12.2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецепт уры
			Б	Ж	У		
День 2, вторник							
Завтрак	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
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	368
Всего за завтрак		410	12,9	15,35	80,26	511,6	
Обед	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 сока натурального	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	
Всего за обед		680	20,02	20,03	102,61	530,82	
Полдник	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
Всего за полдник		330	4,09	4,34	31,66	185,29	
Итого за второй день		1420	37,01	39,72	214,53	1227,71	

Витаминизация третьего блюда – Сухая смесь с витаминами для напитка «Витошка Лайт».

Для приготовления одной порции напитка – 16 гр. смеси.