

Заведующий МБДОУ
л/с №18 «Одуванчик»
Л.Н. Шишацкая
«30» октября 2025г.



Основное (организованное) меню, сезон зимнее - весеннее
Возрастная категория от 3 до 7 лет

2 неделя
30.10.2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецепт уры
			Б	Ж	У		
День 4, четверг							
Завтрак	Лапшевник с творогом	150	8,76	7,67	20,54	186	212
	Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	22,23	354
	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	400
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	368
Всего за завтрак		500	17,51	21,99	55,79	490,23	
Обед	Борщ вегетарианский (мелко шинкованный)	180	1,97	4,28	9,84	85,86	59
	Фрикадельки из птицы	70	10,34	9,23	6,74	151,38	308
	Пюре из свеклы (первый вариант)	130	1,95	4,38	11,36	92,69	324
	Кисель из яблок сушеных	180	0,20	0,010	29,94	127,98	379
	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	Всего за обед	630	19,94	18,8	87,86	609,14	
Полдник	Булочка домашняя	70	5,04	8,76	37,74	250	469
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,20	92	401
Всего за полдник		250	10,26	13,26	44,9	342	
Итого за четвёртый день		1380	47,7	54	188,5	1441,3	

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