

Заведующий МБДОУ

д/с №18 «Одуванчик»

Л.Н. Шишацкая

«29» января 2026г.

Основное (организованное) меню, сезон зимнее - весеннее

Возрастная категория от 3 до 7 лет

4 неделя

29.01.2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4, четверг							
Завтрак	Каша жидкая овсяная	150	2,7	3,91	13,58	100,31	185
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	3
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,66	399
Всего за завтрак		490	12,73	14,77	47,33	413,97	
Обед	Борщ вегетарианский (мелко шинкованный)	180	1,97	4,28	9,84	85,86	59
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	70	10,11	14,27	8,51	203	307
	Соус молочный	45	1	3,5	3,8	50,6	350
	Морковь с зеленым горошком в молочном соусе	130	1,59	5,34	8,68	89,7	129
	Кисель из яблок сушеных	180	0,20	0,010	29,94	127,98	379
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,3	11,94	60,03	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,48	70,8	
Всего за обед		665	19,3	28	87,2	687,97	
Полдник	Запеканка из творога	150	20,24	13,90	19,79	285	237
	Сметана	30	0,7	6	1,02	61,8	
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92	401
Всего за полдник		360	26,16	24,4	28,37	438,8	
Итого за четвёртый день:		1470	57,17	63,67	159,09	1489,48	

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

Для приготовления одной порции напитка – 16 гр. смеси.