

Заведующий МБДОУ
д/с №18 «Одуванчик»
Л.Н. Шишацкая
«01» ноября 2025г.

Основное (организованное) меню, сезон зимнее - весеннее
Возрастная категория от 3 до 7 лет
3 неделя
01.11.2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецепт уры
			Б	Ж	У		
День 1, понедельник							
Завтрак	Каша вязкая с изюмом рисовая	150	4,47	4,85	38,87	216,77	176
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,15	5,55	17,4	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,66	399
Всего за завтрак		440	8,48	7,41	68,88	367,83	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	2,56	3,67	10,45	85,14	57
	Гуляш из отварного мяса	80	10,3	8,14	2,04	124,98	277
	Пюре картофельное	130	2,13	3,33	14,17	95,16	321
	Салат из моркови	50	0,62	0,04	5,80	26,15	41
	Компот из сушёных фруктов	180	0,36		24,98	107,7	376
	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	690	21,45	16,08	87,42	590,36	
Полдник	Печенье	50	4,08	4,38	40,56	218	454
	Ряженка	180	5,48	4,88	9,07	102	400
Всего за полдник		230	9,56	9,26	49,63	320	
Итого за первый день		1370	38,8	32,6	200,38	1260,7	

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