



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

Основное (организованное) меню, сезон зимнее - весеннее
Возрастная категория от 3 до 7 лет
4 неделя
30.01.2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5, пятница							
Завтрак	Суп молочный с макаронами	150	4,31	3,90	14,13	115,65	93
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,15	5,55	17,4	
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	368
Всего за завтрак	Всего за завтрак	440	8,04	6,79	43,79	266,05	
Обед	Суп с рыбными консервами	180	6,18	6,05	10,31	120	87
	Тефтели из печени с рисом	70	8,56	10,20	14,35	183,75	284
	Пюре картофельное	130	2,8	4,4	18,74	125,81	321
	Капуста тушённая	50	0,98	1,85	4,73	39,5	132
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	80,64	372
	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		670	23,07	23,24	96,04	680,53	
Полдник	Сырники из творога	150	25,36	17,26	14,67	316,36	231
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	400
Всего за полдник		330	30,84	22,14	23,74	418,36	
Итого за пятый день		1440	61,95	52,17	163,57	1364,94	

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