

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

Основное (организованное) меню, сезон зимнее - весеннее
Возрастная категория от 3 до 7 лет
1 неделя
01.12.2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1, понедельник							
Завтрак	Каша гречневая вязкая на молоке	150	4,52	4,7	20,26	141,29	168
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,15	5,55	17,4	
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	0,80	44	368
Всего за завтрак	Всего за завтрак	440	9,25	8,44	42,43	309,69	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	7,97	6,22	18,54	162	83
	Биточки рыбные запечённые	70	8,87	3,13	6,39	89,17	255
	Пюре картофельное	130	2,8	4,4	18,74	125,81	321
	Салат из солёных огурцов с луком	50	0,42	2,55	1,3	29,9	19
	Компот из сушёных фруктов	180	0,36		24,98	107,7	376
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,3	11,1	34,8	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,48	70,8	
Всего за обед		660	24,11	16,9	95,53	620,18	
Полдник	Печенье	50	2,95	2,35	37,5	183	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Всего за полдник		230	5,8	4,76	51,86	274	
Итого за первый день	Всего за день	1330	39,16	30,1	189,82	1203,87	

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