

Заведующий МБДОУ

д/с №18 «Одуванчик»

Л.Н. Шишацкая

«28» января 2026г.

Основное (организованное) меню, сезон зимнее - весеннее

Возрастная категория от 3 до 7 лет

4 неделя

28.01.2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	N рецепт уры
			Б	Ж	У		
День 3, среда							
Завтрак	Рыба, тушённая с овощами	70	6,94	3,98	1,93	70,88	247
	Салат из картофеля с солёными огурцами	50	0,73	2,6	4,28	43,3	22
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	393
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,48	70,8	
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	368
Всего за завтрак		430	10,56	7,3	40,69	269,98	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	3,68	3,84	11,62	108	81
	Голубцы ленивые	150	13,24	8,48	18,99	205,31	298
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,49	2,11	24,03	355
	Каша пшеничная рассыпчатая	130	3,86	3,75	27,46	16,77	313
	Салат из свеклы	50	0,7	3,03	4,16	46,95	33
	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		780	26,56	21,33	112,25	611,81	
Полдник	Пряник	50	2,95	2,35	37,5	183	
	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	400
Всего за полдник		230	8,43	7,23	46,57	285	
Итого за третий день		1440	45,55	35,86	199,5	1166,7	

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