

Заведующий МБДОУ

д/с №18 «Одуванчик»

Л.Н. Шишацкая

«26» марта 2026г.



Основное (организованное) меню, сезон зимнее - весеннее

Возрастная категория от 3 до 7 лет

4 неделя

26.03.2026г.

| 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».
Для приготовления одной порции напитка – 20 гр. смеси.