

Заведующий МБДОУ

д/с №18 «Одуванчик»

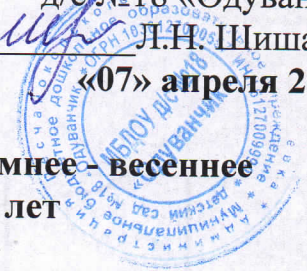
Л.Н. Шишацкая

«07» апреля 2026г.

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

1 неделя

07.04.2026г.



| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | N рецептуры | |
|-----------------------------|--|---------------------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|-----|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 2, вторник | | | | | | | | |
| Завтрак | Оладьи | 120 | 9,05 | 8,11 | 55,15 | 330 | 449 | |
| | Сметана | 10 | 0,78 | 4,5 | 1,0 | 48,6 | | |
| | Чай с молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 394 | |
| Второй завтрак | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 | 368 | |
| Всего за завтрак | | 410 | 12,9 | 15,35 | 80,26 | 511,6 | | |
| Обед | Борщ с капустой и картофелем | 180 | 1,3 | 3,48 | 9,16 | 73,8 | 57 | |
| | Котлеты рубленые, запечённые с молочным соусом | 70 | 8,46 | 9,29 | 7,53 | 147,88 | 281 | |
| | Салат из солёных огурцов с луком | 50 | 0,42 | 2,55 | 1,3 | 29,9 | 19 | |
| | Каша рассыпчатая перловая | 130 | 3,86 | 3,75 | 27,46 | 16,77 | 313 | |
| | Кисель из сока натурального | 180 | 0,50 | 0,06 | 27,18 | 111,24 | 382 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,04 | 0,3 | 11,94 | 60,03 | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,44 | 0,6 | 18,04 | 91,2 | | |
| | Всего за обед | | 680 | 20,02 | 20,03 | 102,61 | 530,82 | |
| | Полдник | Каша манная с изюмом и яблоками | 150 | 4,03 | 4,32 | 21,67 | 141,29 | 179 |
| | | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 44 | 392 |
| Всего за полдник | | 330 | 4,09 | 4,34 | 31,66 | 185,29 | | |
| Итого за второй день | | 1420 | 37,01 | 39,72 | 214,53 | 1227,71 | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

Витаминизация третьего блюда – Сухая смесь с витаминами для напитка «Витошка».
 Для приготовления одной порции напитка – 20 гр. смеси.