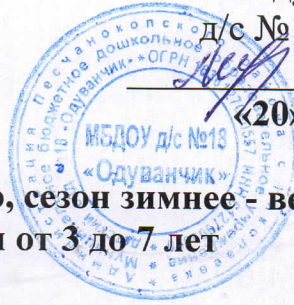


Заведующий МБДОУ

д/с №18 «Одуванчик»

Л.Н. Шишацкая

«20» января 2026г.



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

3 неделя
20.01.2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2, вторник							
Завтрак	Капуста тушёная	150	2,94	5,55	14,19	118,5	132
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	44	392
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,3	9,02	45,6	
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	368
Всего за завтрак	Всего за завтрак	490	12,65	18,42	57,9	451,1	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,93	2,04	12,34	75,42	82
	Фрикадельки мясные в соусе	70	11,36	11,46	10,43	190,75	288
	Соус сметанный с луком	30	0,32	1,7	2,1	26,2	356
	Каша рассыпчатая ячневая	130	3,86	3,75	27,46	16,77	313
	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,7	2,45	3,0	38,0	6
	Кисель из яблок сушеных	180	0,20	0,010	29,94	127,98	379
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,3	11,94	60,03	
	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,6	18,04	91,2	
Всего за обед	Всего за обед	710	23,85	22,31	115,25	626,35	
Полдник	Каша манная с изюмом и яблоками	150	4,03	4,32	21,67	141,29	179
	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	400
Всего за полдник		330	9,51	9,2	30,74	143,29	
Итого за второй день		1530	46,01	49,93	203,89	1220,74	

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