

Заведующий МБДОУ

д/с №18 «Одуванчик»

Л.Н. Шишадкая

«27» января 2026г.

Основное (организованное) меню, сезон зимнее - весеннее

Возрастная категория от 3 до 7 лет

4 неделя

27.01.2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2, вторник							
Завтрак	Омлет натуральный	150	14,1	25,24	2,83	294,38	215
	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	39	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	44	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,48	70,8	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,66	399
Всего за завтрак	Всего за завтрак	510	17,98	30,01	41,25	490,84	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1,3	3,48	9,16	73,8	57
	Рыба запечённая	80	10,08	6,69	7,98	132	249
	Соус молочный (для запекания овощей, мяса, рыбы)	30	0,47	1,66	1,78	23,97	352
	Пюре картофельное	130	2,8	4,4	18,74	125,81	321
	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,7	2,45	3,0	38,0	6
	Компот из сушёных фруктов	180	0,36		24,98	107,7	376
	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		710	20,2	19,3	92,1	632,1	
Полдник	Биточки или котлеты манные	150	4,23	3,11	25,08	95	199
	Повидло	20	0,08	0	13	50	
	Кофейный напиток с молоком.	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Всего за полдник		350	7,16	5,52	52,44	236	
Итого за второй день		1570	45,34	54,8	185,8	1358,9	

Витаминизация третьего блюда – Сухая смесь с витаминами для напитка «Витошка Лайт».

Для приготовления одной порции напитка – 16 гр. смеси.