

Заведующий МБДОУ

д/с №18 «Одуванчик»

Л.Н. Шишацкая

«19» января 2026г.

**Основное (организованное) меню, сезон зимнее - весеннее**

**Возрастная категория от 3 до 7 лет**

**3 неделя**

**19.01.2026г.**



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 1, понедельник</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая с изюмом рисовая	150	4,47	4,85	38,87	216,77	176
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,15	5,55	17,4	
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,66	399
<b>Всего за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>8,48</b>	<b>7,41</b>	<b>68,88</b>	<b>367,83</b>	
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем	180	2,56	3,67	10,45	85,14	57
	Гуляш из отварного мяса	80	10,3	8,14	2,04	124,98	277
	Пюре картофельное	130	2,13	3,33	14,17	95,16	321
	Салат из моркови	50	0,62	0,04	5,80	26,15	41
	Компот из сушёных фруктов	180	0,36		24,98	107,7	376
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,3	11,94	60,03	
	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,6	18,04	91,2	
<b>Всего за обед</b>	<b>Всего за обед</b>	<b>690</b>	<b>21,45</b>	<b>16,08</b>	<b>87,42</b>	<b>590,36</b>	
<b>Полдник</b>	Пирожки печёные из дрожжевого теста	70	4,08	4,38	40,56	218	454
	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	400
<b>Всего за полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,56</b>	<b>9,26</b>	<b>49,63</b>	<b>320</b>	
<b>Итого за первый день</b>		<b>1370</b>	<b>38,8</b>	<b>32,6</b>	<b>200,38</b>	<b>1260,7</b>	

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

Для приготовления одной порции напитка – 16 гр. смеси.