



Заведующий МБДОУ

д/с №18 «Одуванчик»

Л.Н. Шишацкая

«21» мая 2026г.

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

**Возрастная категория от 3 до 7 лет**

**4 неделя**

**21.05.2026г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецепт уры
			Б	Ж	У		
<b>День 4, четверг</b>							
<b>Завтрак</b>	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
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,66	399
<b>Всего за завтрак</b>		<b>490</b>	<b>12,73</b>	<b>14,77</b>	<b>47,33</b>	<b>413,97</b>	
<b>Обед</b>	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	
	<b>Всего за обед</b>		<b>665</b>	<b>19,3</b>	<b>28</b>	<b>87,2</b>	<b>687,97</b>
<b>Полдник</b>	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
<b>Всего за полдник</b>		<b>360</b>	<b>26,16</b>	<b>24,4</b>	<b>28,37</b>	<b>438,8</b>	
<b>Итого за четвёртый день:</b>		<b>1470</b>	<b>57,17</b>	<b>63,67</b>	<b>159,09</b>	<b>1489,48</b>	

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