

Заведующий МБДОУ

д/с №18 «Одуванчик»

Л.Н. Шишацкая

«31» марта 2026г.

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

**Возрастная категория от 3 до 7 лет**

**1 неделя**

**31.03.2026г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 2, вторник</b>							
<b>Завтрак</b>	Рыба, тушенная с овощами	70	6,94	3,98	1,93	70,88	247
	Салат из картофеля с солёными огурцами	50	0,73	2,6	4,28	43,3	22
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,3	11,1	34,8	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	44	392
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,66	399
<b>Всего за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>9,61</b>	<b>6,88</b>	<b>37,61</b>	<b>232,64</b>	
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем	180	1,3	3,48	9,16	73,8	57
	Запеканка картофельная с печенью	160	10,18	6,25	27,33	206	291
	Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	22,23	354
	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,7	2,45	3,0	38,0	6
	Компот из свежих плодов	180	0,39	0,08	30,58	124,74	374
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,3	11,1	34,8	
	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,6	18,04	91,2	
<b>Всего за обед</b>	<b>Всего за обед</b>	<b>660</b>	<b>17,75</b>	<b>14,65</b>	<b>73,97</b>	<b>590,77</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 второй день</b>		<b>1330</b>	<b>36,9</b>	<b>30,8</b>	<b>161,2</b>	<b>1142,8</b>	

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

Для приготовления одной порции напитка – 20 гр. смеси.