

Заведующий МБДОУ

д/с №18 «Одуванчик»

Л.Н. Шишацкая

«28» мая 2026г.

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

**Возрастная категория от 3 до 7 лет**

**1 неделя**

**28.05.2026г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 4, четверг</b>							
<b>Завтрак</b>	Омлет	150	17,06	29,63	2,63	345	216
	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	39	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	44	392
	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,3	9,02	45,6	
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,66	399
<b>Всего за завтрак</b>	<b>Всего за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>20,29</b>	<b>34,4</b>	<b>35,59</b>	<b>516,26</b>	
<b>Обед</b>	Борщ вегетарианский (мелко шинкованный)	180	1,97	4,28	9,84	85,86	59
	Фрикадельки из мяса	70	10,34	9,23	6,74	151,38	308
	Салат из свеклы	50	0,7	3,03	4,16	46,95	33
	Компот из сушёных фруктов	180	0,36		24,98	107,7	376
	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>540</b>	<b>18,13</b>	<b>17,44</b>	<b>74,86</b>	<b>517,89</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 четвёртый день</b>		<b>1370</b>	<b>64,14</b>	<b>70,3</b>	<b>139,31</b>	<b>1421,15</b>	

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

Для приготовления одной порции напитка – 16 гр. смеси.