

Заведующий МБДОУ

д/с №18 «Одуванчик»

Л.Н. Шишацкая

«22» января 2026г.



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

**Возрастная категория от 3 до 7 лет**

**3 неделя**

**22.01.2026г.**

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>	Макаронны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	206
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
<b>Второй завтрак</b>	<b>Второй завтрак</b>						
<b>Всего за завтрак</b>	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	368
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>470</b>	<b>15,81</b>	<b>21,15</b>	<b>62,95</b>	<b>505</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми	180	3,68	3,84	11,62	108	81
	Плов из птицы	150	15,33	14,06	25,49	289,69	304
	Салат из свеклы	50	0,7	3,03	4,16	46,95	33
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	80,64	372
	Хлеб ржано-пшеничный	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>630</b>	<b>25,33</b>	<b>21,97</b>	<b>92,74</b>	<b>676,51</b>	
<b>Полдник</b>	Оладьи	120	9,05	8,11	55,15	330	449
	Повидло	10	0,78	4,5	1,0	48,6	
	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	400
<b>Всего за полдник</b>		<b>310</b>	<b>15,31</b>	<b>17,49</b>	<b>65,22</b>	<b>480,6</b>	
<b>Итого за четвертый день</b>		<b>1410</b>	<b>56,45</b>	<b>60,61</b>	<b>220,91</b>	<b>1662,11</b>	

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