

Заведующий МБДОУ  
д/с №18 «Одуванчик»  
Л.Н. Шишацкая  
«06» февраля 2026г.

**Основное (организованное) меню, сезон зимнее - весеннее**  
**Возрастная категория от 3 до 7 лет**  
**1 неделя**  
**06.02.2026г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры	
			Б	Ж	У			
<b>День 5, пятница</b>								
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,90	14,13	115,65	93	
	Кофейный напиток с молоком.	180	2,85	2,41	14,36	91	395	
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,15	5,55	17,4		
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	0,80	44	368	
<b>Всего за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>8,22</b>	<b>6,9</b>	<b>34,84</b>	<b>268,05</b>		
<b>Обед</b>	Суп картофельный с крупой	180	1,92	2,02	12,34	75,24	80	
	Котлеты рубленые, запечённые с молочным соусом	70	8,46	9,29	7,53	147,88	281	
	Соус молочный (для запекания овощей, мяса, рыбы)	30	0,47	1,66	1,78	23,97	352	
	Капуста тушёная	50	0,98	1,85	4,73	39,5	132	
	Кисель из сока натурального	180	0,50	0,06	27,18	111,24	382	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,3	11,1	34,8		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,48	70,8		
	<b>Всего за обед</b>		<b>560</b>	<b>16,02</b>	<b>15,48</b>	<b>79,14</b>	<b>503,43</b>	
	<b>Полдник</b>	Сырники с морковью	150	16,26	13,32	24,37	282,69	233
Ряженка		180	5,22	4,50	7,56	92	401	
<b>Всего за полдник</b>		<b>330</b>	<b>21,48</b>	<b>17,82</b>	<b>31,93</b>	<b>374,69</b>		
<b>Итого за пятый день</b>		<b><u>1330</u></b>	<b><u>45,72</u></b>	<b><u>40,2</u></b>	<b><u>145,91</u></b>	<b><u>1146,17</u></b>		

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