

Заведующий МБДОУ

д/с №18 «Одуванчик»

Л.Н. Шишацкая

«04» декабря 2025г.

Основное (организованное) меню, сезон зимнее - весеннее

Возрастная категория от 3 до 7 лет

1 неделя

04.12.2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	N рецепт уры
			Б	Ж	У		
День 4, четверг							
Завтрак	Омлет с сыром	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	
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	0,80	44	368
Всего за завтрак	Всего за завтрак	500	20,29	34,4	35,59	516,26	
Обед	Борщ вегетарианский (мелко шинкованный)	180	1,97	4,28	9,84	85,86	59
	Фрикадельки из птицы	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 ржаной	20	1,32	0,3	11,1	34,8	
	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,6	18,04	91,2	
Всего за обед	Всего за обед	540	18,13	17,44	74,86	517,89	
Полдник	Запеканка из творога	150	20,24	13,90	19,79	285	237
	Ряженка	180	5,22	4,56	7,20	92	401
Всего за полдник		330	25,72	18,46	28,86	387	
Итого за четвёртый день		1370	64,14	70,3	139,31	1421,15	

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