

Заведующий МБДОУ

д/с №18 «Одуванчик»

М.П. Л.Н. Шишацкая

«23» января 2026г.

Основное (организованное) меню, сезон зимнее - весеннее

Возрастная категория от 3 до 7 лет

3 неделя

23.01.2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5, пятница							
Завтрак	Омлет с зелёным горошком	150	12,23	15,13	15,77	247,5	219
	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	39	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	44	392
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,40	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,66	399
Всего за завтрак		495	14,93	19,75	46,95	408,56	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	7,97	6,22	18,54	162	83
	Котлеты рыбные паровые	70	9,77	3,41	2,51	101,5	256
	Пюре картофельное	130	2,13	3,33	14,17	95,16	321
	Салат из солёных огурцов с луком	50	0,42	2,55	1,3	29,9	19
	Компот из сушеных фруктов	180	0,36		24,98	107,7	376
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,3	11,94	60,03	
	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,6	18,04	91,2	
Всего за обед	Всего за обед	680	26,13	16,41	91,48	647,49	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	150	16,99	11,47	21,84	258,46	236
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92	401
Всего за полдник		330	22,21	15,97	29,4	350,46	
Итого за пятый день:		<u>1505</u>	<u>63,27</u>	<u>52,13</u>	<u>167,83</u>	<u>1406,51</u>	

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

Для приготовления одной порции напитка – 16 гр. смеси.