

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



**Основное (организованное) меню, сезон зимнее - весеннее**  
**Возрастная категория от 3 до 7 лет**  
**1 неделя**  
**14.04.2026г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 2, вторник</b>							
<b>Завтрак</b>	Яйца варёные	1шт (40г)	5,08	4,60	0,28	63	213
	Капуста тушёная	150	2,94	5,55	14,19	118,5	132
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	44	392
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,3	9,02	45,6	
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	368
<b>Всего за завтрак</b>	<b>Всего за завтрак</b>	<b>490</b>	<b>12,65</b>	<b>18,42</b>	<b>57,9</b>	<b>451,1</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,93	2,04	12,34	75,42	82
	Фрикадельки мясные в соусе	70	11,36	11,46	10,43	190,75	288
	Соус сметанный с луком	30	0,32	1,7	2,1	26,2	356
	Каша рассыпчатая ячневая	130	3,86	3,75	27,46	16,77	313
	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,7	2,45	3,0	38,0	6
	Кисель из яблок сушеных	180	0,20	0,010	29,94	127,98	379
	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>Всего за обед</b>	<b>710</b>	<b>23,85</b>	<b>22,31</b>	<b>115,25</b>	<b>626,35</b>	
<b>Полдник</b>	Каша манная с изюмом и яблоками	150	4,03	4,32	21,67	141,29	179
	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	400
<b>Всего за полдник</b>		<b>330</b>	<b>9,51</b>	<b>9,2</b>	<b>30,74</b>	<b>143,29</b>	
<b>Итого за второй день</b>		<b>1530</b>	<b>46,01</b>	<b>49,93</b>	<b>203,89</b>	<b>1220,74</b>	

Витаминация третьего блюда – Сухая смесь с витаминами для напитка «Витошка».  
Для приготовления одной порции напитка – 20 гр. смеси.