

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

Основное (организованное) меню, сезон зимнее - весеннее
Возрастная категория от 3 до 7 лет
2 неделя
11.03.2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3, среда							
Завтрак	Рыба, запечённая в омлете	150	13,07	4,37	2,57	102	249
	Салат из моркови	50	0,62	0,04	5,80	26,15	41
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	44	392
	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,3	9,02	45,6	
	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,66	399
Всего за завтрак	Всего за завтрак	500	15,97	4,73	37,48	260,4	
Обед	Суп картофельный с клецками	180	1,5	2,41	8,73	62,82	85
	Гуляш из отварного мяса	80	10,3	8,14	2,04	124,98	277
	Макаронные отварные с малом	130	2,13	3,33	14,17	95,16	321
	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,7	2,45	3,0	38,0	6
	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	
	Всего за обед	Всего за обед	690	20,25	17,37	79,41	552,83
Полдник	Печенье	40	5,25	6,86	52,08	291,9	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Всего за полдник		220	8,9	10,05	67,9	398,9	
Итого за третий день		1410	45,12	32,15	184,7	1212,1	

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