

Заведующий МБДОУ

д/с №18 «Одуванчик»

Л.Н. Шишацкая

«20» мая 2026г.

Основное (организованное) меню, сезон зимнее-весеннее

Возрастная категория от 3 до 7 лет

4 неделя

20.05.2026г.



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры	
			Б	Ж	У			
День 3, среда								
Завтрак	Рыба, тушённая с овощами	70	6,94	3,98	1,93	70,88	247	
	Салат из картофеля с солёными огурцами	50	0,73	2,6	4,28	43,3	22	
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	393	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,48	70,8		
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	368	
Всего за завтрак		430	10,56	7,3	40,69	269,98		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	3,68	3,84	11,62	108	81	
	Голубцы ленивые	150	13,24	8,48	18,99	205,31	298	
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,49	2,11	24,03	355	
	Каша пшеничная рассыпчатая	130	3,86	3,75	27,46	16,77	313	
	Салат из свеклы	50	0,7	3,03	4,16	46,95	33	
	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	30	2,37	0,3	14,48	70,8		
	Всего за обед		780	26,56	21,33	112,25	611,81	
	Полдник	Пряник	50	2,95	2,35	37,5	183	
Молоко кипячёное		180	5,48	4,88	9,07	102	400	
Всего за полдник		230	8,43	7,23	46,57	285		
Итого за третий день		1440	45,55	35,86	199,5	1166,7		

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