

Заведующий МБДОУ

д/с №18 «Одуванчик»

Л.Н. Шишацкая

«18» марта 2026г.

Основное (организованное) меню, сезон зимнее - весеннее

Возрастная категория от 3 до 7 лет

3 неделя

18.03.2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	N рецепт уры
			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 сахаром	180	0,06	0,02	9,99	44	392
	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,3	9,02	45,6	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,66	399
Всего за завтрак	Всего за завтрак	420	9,95	6,9	35,32	246,44	
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	180	2,56	3,67	10,45	85,14	63
	Биточки паровые	70	10,14	6,97	6,78	130,38	289
	Винегрет овощной	50	0,66	3,08	4,21	47,4	45
	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	550	19,2	14,62	76,4	521,85	
Полдник	Вафли	50	1,86	15,25	31,25	155	
	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	400
Всего за полдник		230	7,34	20,13	40,32	257	
Итого за третий день		1200	36,18	41,6	149,06	1011,89	

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

Для приготовления одной порции напитка – 20 гр. смеси.