

Заведующий МБДОУ

д/с №18 «Одуванчик»

Л.Н. Шишацкая

«05» марта 2026г.

Основное (организованное) меню, сезон зимнее - весеннее

Возрастная категория от 3 до 7 лет

1 неделя

05.03.2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецепт уры
			Б	Ж	У		
День 4, четверг							
Завтрак	Омлет с сыром	150	17,06	29,63	2,63	345	216
	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	39	
	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	500	20,29	34,4	35,59	516,26	
Обед	Борщ вегетарианский (мелко шинкованный)	180	1,97	4,28	9,84	85,86	59
	Фрикадельки из птицы	70	10,34	9,23	6,74	151,38	308
	Салат из свеклы	50	0,7	3,03	4,16	46,95	33
	Компот из сушёных фруктов	180	0,36		24,98	107,7	376
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,3	11,1	34,8	
	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,6	18,04	91,2	
Всего за обед	Всего за обед	540	18,13	17,44	74,86	517,89	
Полдник	Пряник	50	2,95	2,35	37,5	183	
	Ряженка	180	5,22	4,56	7,20	92	401
Всего за полдник		230	8,72	6,46	44,86	387	
Итого за четвёртый день		1370	64,14	70,3	139,31	1421,15	

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

Для приготовления одной порции напитка – 20 гр. смеси.