

Заведующий МБДОУ

д/с №18 «Одуванчик»

Л.Н. Шишацкая

«21» января 2026г.

Основное (организованное) меню, сезон зимнее - весеннее

Возрастная категория от 3 до 7 лет

3 неделя

21.01.2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3. 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		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 ржаной	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	Печенье	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 Лайт».

Для приготовления одной порции напитка – 16 гр. смеси.