

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



Основное (организованное) меню, сезон зимнее весеннее
Возрастная категория от 3 до 7 лет
1 неделя
03.02.2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецепт уры
			Б	Ж	У		
День 2, вторник							
Завтрак	Рыба, тушенная с овощами	70	6,94	3,98	1,93	70,88	247
	Салат из картофеля солёными огурцами	50	0,73	2,6	4,28	43,3	22
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,3	11,1	34,8	
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,0	393
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,66	399
Всего за завтрак		420	9,61	6,88	37,61	232,64	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1,3	3,48	9,16	73,8	57
	Запеканка картофельная с печенью	160	10,18	6,25	27,33	206	291
	Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	22,23	354
	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,7	2,45	3,0	38,0	6
	Компот из свежих плодов	180	0,39	0,08	30,58	124,74	374
	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	660	17,75	14,65	73,97	590,77	
Полдник	Пирожки печёные из дрожжевого теста	70	4,08	4,38	40,56	218	454
	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	400
Всего за полдник		250	9,56	9,26	49,63	320	
Итого за второй день		1330	36,9	30,8	161,2	1142,8	

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