

Заведующий МБДОУ

д/с №18 «Одуванчик»

Л.Н. Шишацкая

«12» января 2026г.

Основное (организованное) меню, сезон зимнее - весеннее

Возрастная категория от 3 до 7 лет

2 неделя

12.01.2026г.



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецепт уры
			Б	Ж	У		
День 1, понедельник							
Завтрак	Каша жидкая овсяная	150	2,7	3,91	13,58	100,31	185
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,15	5,55		
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,66	399
Всего за завтрак		440	6,71	6,47	43,59	233,97	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	3,68	3,84	11,62	108	81
	Пюре картофельное	130	2,13	3,33	14,17	95,16	321
	Фрикадельки мясные в соусе	70	11,36	11,46	10,43	190,75	288
	Соус сметанный с луком	30	0,32	1,7	2,1	26,2	356
	Салат из свеклы	50	0,7	3,03	4,16	46,95	33
	Компот из сушёных фруктов	180	0,36	0,009	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		710	24,03	24,27	97,4	725,9	
Полдник	Биточки или котлеты манные	150	4,23	3,11	25,08	95	199
	Повидло	15	0,05	0	9,75	25	
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	400
Всего за полдник		345	9,76	7,99	43,9	222	
Итого за первый день		1495	40,5	38,73	184,89	1181,87	

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