

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

Основное (организованное) меню, сезон зимнее - весеннее
Возрастная категория от 3 до 7 лет
1 неделя
10.04.2026г.



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5, пятница							
Завтрак	Яйца варёные	1шт (40г)	5,08	4,60	0,28	63	213
	Капуста тушёная	150	2,94	5,55	14,19	118,5	132
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,20	41	393
	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,3	9,02	45,6	
	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,66	399
Второй завтрак							
Всего за завтрак		450	10,36	10,47	43,79	310,76	
Обед							
	Борщ с фасолью и картофелем	180	2,56	3,67	10,45	85,14	63
	Тефтели из печени с рисом	70	8,56	10,20	14,35	183,75	284
	Картофель отварной	130	2,65	3,6	20,9	127,1	125
	Салат из солёных огурцов с луком	50	0,42	2,55	1,3	29,9	19
	Компот из сушёных фруктов	180	0,36	0,009	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 на обед	705	25,9	23,9	101,9	735,2	
Полдник	Печенье	40	5,25	6,86	52,08	291,9	230
	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	400
Всего за полдник		220	10,74	11,57	61,59	393,9	
Итого за пятый день:		1490	57,34	52,79	176,4	1423,5	

Витаминация третьего блюда – Сухая смесь с витаминами для напитка «Витошка».
Для приготовления одной порции напитка – 20 гр. смеси.