



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

**Основное (организованное) меню, сезон зимнее - весеннее**  
**Возрастная категория от 3 до 7 лет**  
**3 неделя**  
**18.02.2026г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	N рецепт уры
			Б	Ж	У		
<b>День 3, среда</b>							
<b>Завтрак</b>	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	
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,66	399
<b>Всего за завтрак</b>	<b>Всего за завтрак</b>	<b>420</b>	<b>9,95</b>	<b>6,9</b>	<b>35,32</b>	<b>246,44</b>	
<b>Обед</b>	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	
<b>Всего за обед</b>	<b>Всего за обед</b>	<b>550</b>	<b>19,2</b>	<b>14,62</b>	<b>76,4</b>	<b>521,85</b>	
<b>Полдник</b>	печенье	50	1,86	15,25	31,25	155	
	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	400
<b>Всего за полдник</b>		<b>230</b>	<b>7,34</b>	<b>20,13</b>	<b>40,32</b>	<b>257</b>	
<b>Итого за третий день</b>		<b>1200</b>	<b>36,18</b>	<b>41,6</b>	<b>149,06</b>	<b>1011,89</b>	

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