

Заведующий МБДОУ

д/с №18 «Одуванчик»

Л.Н. Шишацкая

«26» января 2026г.

Основное (организованное) меню, сезон зимнее - весеннее

Возрастная категория от 3 до 7 лет

4 неделя

26.01.2026г.



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	N рецепт уры
			Б	Ж	У		
День 1, понедельник							
Завтрак	Каша жидкая ячневая	150	2,7	3,91	13,58	100,31	185
	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	400
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,64	136	1
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	368
Всего за завтрак		470	11,03	16,74	47,09	382,31	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,25	3,52	6,10	61,02	67
	Биточки паровые	70	10,14	6,97	6,78	130,38	289
	Каша рассыпчатая перловая	130	3,86	3,75	27,46	16,77	313
	Винегрет овощной	50	0,66	3,08	4,21	47,4	45
	Кисель из яблок сушеных	180	0,20	0,010	29,94	127,98	379
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,3	11,94	60,03	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,48	70,8	
Всего за обед		670	20,52	17,93	100,91	514,38	
Полдник	Булочка домашняя	70	5,04	8,76	37,74	250	469
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Всего за полдник		250	8,71	11,95	53,56	357	
Итого за первый день		1390	40,26	46,62	201,56	1253,69	

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