

Заведующий МБДОУ

д/с №18 «Одуванчик»

Л.Н. Шишацкая

«15» января 2026г.

**Основное (организованное) меню, сезон зимнее - весеннее****Возрастная категория от 3 до 7 лет****2 неделя****15.01.2026г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 4, четверг</b>							
<b>Завтрак</b>	Макаронны отварные с маслом	150	8,76	7,67	20,54	186	212
	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	400
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	368
<b>Всего за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>17,51</b>	<b>21,99</b>	<b>55,79</b>	<b>490,23</b>	
<b>Обед</b>	Борщ вегетарианский (мелко шинкованный)	180	1,97	4,28	9,84	85,86	59
	Фрикадельки из мяса	70	10,34	9,23	6,74	151,38	308
	Пюре из свеклы (первый вариант)	130	1,95	4,38	11,36	92,69	324
	Кисель из яблок сушеных	180	0,20	0,010	29,94	127,98	379
	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>630</b>	<b>19,94</b>	<b>18,8</b>	<b>87,86</b>	<b>609,14</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка домашняя	70	5,04	8,76	37,74	250	469
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	44	392
<b>Всего за полдник</b>		<b>250</b>	<b>10,26</b>	<b>13,26</b>	<b>44,9</b>	<b>342</b>	
<b>Итого за четвёртый день</b>		<b><u>1380</u></b>	<b><u>47,7</u></b>	<b><u>54</u></b>	<b><u>188,5</u></b>	<b><u>1441,3</u></b>	

Витаминизация третьего блюда – Сухая смесь с витаминами для напитка «Витошка Лайт».

Для приготовления одной порции напитка – 16 гр. смеси.