

Заведующий МБДОУ

д/с №18 «Одуванчик»

Л.Н. Шишацкая

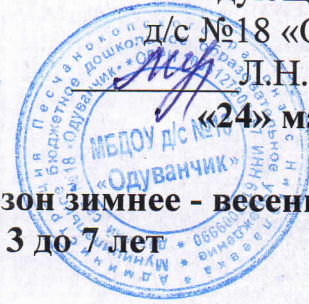
«24» марта 2026г.

Основное (организованное) меню, сезон зимнее - весеннее

Возрастная категория от 3 до 7 лет

4 неделя

24.03.2026г.



| Прием пищи                  | Наименование блюда                               | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | N рецептуры |
|-----------------------------|--|-------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|
|                             |  |             | Б                    | Ж            | У            |                                |             |
| <b>День 2, вторник</b>      |  |             |                      |              |              |                                |             |
| <b>Завтрак</b>              | Омлет натуральный                                | 150         | 14,1                 | 25,24        | 2,83         | 294,38                         | 215         |
|                             | Икра кабачковая                                  | 50          | 0,95                 | 4,45         | 3,85         | 39                             |             |
|                             | Чай с сахаром                                    | 180         | 0,06                 | 0,02         | 9,99         | 44                             | 392         |
|                             | Хлеб пшеничный                                   | 30          | 2,37                 | 0,3          | 14,48        | 70,8                           |             |
| <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>510</b>  | <b>17,98</b>         | <b>30,01</b> | <b>41,25</b> | <b>490,84</b>                  |             |
| <b>Обед</b>                 | Борщ с капустой и картофелем                     | 180         | 1,3                  | 3,48         | 9,16         | 73,8                           | 57          |
|                             | Рыба запечённая                                  | 80          | 10,08                | 6,69         | 7,98         | 132                            | 249         |
|                             | Соус молочный (для запекания овощей, мяса, рыбы) | 30          | 0,47                 | 1,66         | 1,78         | 23,97                          | 352         |
|                             | Пюре картофельное                                | 130         | 2,8                  | 4,4          | 18,74        | 125,81                         | 321         |
|                             | Салат из квашеной капусты с луком                | 50          | 0,7                  | 2,45         | 3,0          | 38,0                           | 6           |
|                             | Компот из сушёных фруктов                        | 180         | 0,36                 |              | 24,98        | 107,7                          | 376         |
|                             | Хлеб ржано-пшеничный                             | 30          | 2,04                 | 0,3          | 11,94        | 60,03                          |             |
|                             | Хлеб пшеничный                                   | 30          | 2,37                 | 0,3          | 14,48        | 70,8                           |             |
| <b>Всего за обед</b>        |  | <b>710</b>  | <b>20,2</b>          | <b>19,3</b>  | <b>92,1</b>  | <b>632,1</b>                   |             |
| <b>Полдник</b>              | Биточки или котлеты манные                       | 150         | 4,23                 | 3,11         | 25,08        | 95                             | 199         |
|                             | Повидло  | 20          | 0,08                 | 0            | 13           | 50                             |             |
|                             | Кофейный напиток с молоком.                      | 180         | 2,85                 | 2,41         | 14,36        | 91                             | 395         |
| <b>Всего за полдник</b>     |  | <b>350</b>  | <b>7,16</b>          | <b>5,52</b>  | <b>52,44</b> | <b>236</b>                     |             |
| <b>Итого за второй день</b> |  | <b>1570</b> | <b>45,34</b>         | <b>54,8</b>  | <b>185,8</b> | <b>1358,9</b>                  |             |

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

Для приготовления одной порции напитка – 20 гр. смеси.