

Заведующий МБДОУ

д/с №18 «Одуванчик»

Л.Н. Шишацкая

«03» декабря 2025г.

Основное (организованное) меню, сезон зимнее - весеннее

Возрастная категория от 3 до 7 лет

1 неделя

03.12.2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецепт уры
			Б	Ж	У		
День 3, среда							
Завтрак	Каша манная с морковью	150	6,03	5,13	29,38	188	173
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	0,80	44	368
Всего за завтрак		470	11,55	15,42	59,11	457	
Обед	Суп с рыбными консервами	180	6,18	6,05	10,31	120	87
	Голубцы ленивые	150	13,24	8,48	18,99	205,31	298
	Соус томатный	30	0,34	1,26	2,40	22,35	348
	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 ржаной	20	1,32	0,3	11,1	34,8	
	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,6	18,04	91,2	
Всего за обед	Всего за обед	650	25,38	19,78	94,99	649,04	
Полдник	Печенье	40	2,96	3,92	29,76	166,8	
	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	400
Всего за полдник		220	8,44	8,8	38,83	268,8	
Итого за третий день		1340	45,37	44	192,93	1374,8	

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

Для приготовления одной порции напитка – 16 гр. смеси.