



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

**Основное (организованное) меню, сезон зимнее - весеннее**  
**Возрастная категория от 3 до 7 лет**  
**2 неделя**  
**13.02.2026г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 5, пятница</b>							
<b>Завтрак</b>	Яйца варёные	1шт (40г)	5,08	4,60	0,28	63	213
	Капуста тушёная	150	2,94	5,55	14,19	118,5	132
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,20	41	393
	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>450</b>	<b>10,36</b>	<b>10,47</b>	<b>43,79</b>	<b>310,76</b>	
<b>Обед</b>							
	Борщ с фасолью и картофелем	180	2,56	3,67	10,45	85,14	63
	Тефтели из птицы с рисом	70	8,56	10,20	14,35	183,75	284
	Картофель отварной	130	2,65	3,6	20,9	127,1	125
	Салат из солёных огурцов с луком	50	0,42	2,55	1,3	29,9	19
	Компот из сушёных фруктов	180	0,36	0,009	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 на обед</b>	<b>705</b>	<b>25,9</b>	<b>23,9</b>	<b>101,9</b>	<b>735,2</b>	
<b>Полдник</b>	Вареники ленивые (отварные)	160	21,9	16,05	22,6	321	230
	сметана	30	0,78	4,5	1,0	48,6	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	44	392
<b>Всего за полдник</b>		<b>370</b>	<b>22,74</b>	<b>20,57</b>	<b>33,59</b>	<b>413,6</b>	
<b>Итого за пятый день:</b>		<b>1490</b>	<b>57,34</b>	<b>52,79</b>	<b>176,4</b>	<b>1423,5</b>	

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