

Заведующий МБДОУ

д/с №18 «Одуванчик»

Л.Н. Шишацкая

«17» марта 2026г.

Основное (организованное) меню, сезон зимнее - весеннее

Возрастная категория от 3 до 7 лет

3 неделя

17.03.2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры	
			Б	Ж	У			
День 2, вторник								
Завтрак	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	0,06	0,02	9,99	44	392	
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1	
	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,3	9,02	45,6		
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	368	
Всего за завтрак	Всего за завтрак	490	12,65	18,42	57,9	451,1		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,93	2,04	12,34	75,42	82	
	Фрикадельки мясные в соусе	70	11,36	11,46	10,43	190,75	288	
	Соус сметанный с луком	30	0,32	1,7	2,1	26,2	356	
	Каша рассыпчатая ячневая	130	3,86	3,75	27,46	16,77	313	
	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,7	2,45	3,0	38,0	6	
	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	40	3,44	0,6	18,04	91,2		
	Всего за обед	Всего за обед	710	23,85	22,31	115,25	626,35	
	Полдник	Запеканка из творога	150	20,24	13,90	19,79	285	237
Молоко кипячёное		180	5,48	4,88	9,07	102	400	
Всего за полдник		330	9,51	9,2	30,74	143,29		
Итого за второй день		1530	46,01	49,93	203,89	1220,74		

Витаминизация третьего блюда – Сухая смесь с витаминами для напитка «Витошка».
Для приготовления одной порции напитка – 20 гр. смеси.