

Заведующий МБДОУ
д/с №18 «Одуванчик»
Л.Н. Шипацкая
«05» декабря 2025г.

Основное (организованное) меню, сезон зимнее - весеннее
Возрастная категория от 3 до 7 лет
1 неделя
05.12.2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	N рецепт уры
			Б	Ж	У		
День 5, пятница							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,90	14,13	115,65	93
	Кофейный напиток с молоком.	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,15	5,55	17,4	
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	0,80	44	368
Всего за завтрак		440	8,22	6,9	34,84	268,05	
Обед	Суп картофельный с крупой	180	1,92	2,02	12,34	75,24	80
	Котлеты рубленые, запечённые с молочным соусом	70	8,46	9,29	7,53	147,88	281
	Соус молочный (для запекания овощей, мяса, рыбы)	30	0,47	1,66	1,78	23,97	352
	Капуста тушёная	50	0,98	1,85	4,73	39,5	132
	Кисель из сока натурального	180	0,50	0,06	27,18	111,24	382
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,3	11,1	34,8	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,48	70,8	
Всего за обед		560	16,02	15,48	79,14	503,43	
Полдник	Сырники с морковью	150	16,26	13,32	24,37	282,69	233
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92	401
Всего за полдник		330	21,48	17,82	31,93	374,69	
Итого за пятый день		1330	45,72	40,2	145,91	1146,17	

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