

Заведующий МБДОУ

д/с №18 «Одуванчик»

Л.Н. Шишацкая

«14» января 2026г.

**Основное (организованное) меню, сезон зимнее - весеннее**

**Возрастная категория от 3 до 7 лет**

**2 неделя**

**14.01.2026г.**

| Прием пищи              | Наименование блюда                   | Выход<br>блюда | Пищевые<br>вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | N<br>рецепт<br>уры |
|-------------------------|--------------------------------------|----------------|-------------------------|-------|-------|--------------------------------------|--------------------|
|                         |                                      |                | Б                       | Ж     | У     |                                      |                    |
| День 3, среда           |                                      |                |                         |       |       |                                      |                    |
| Завтрак                 | Рыба, запечённая                     | 150            | 13,07                   | 4,37  | 2,57  | 102                                  | 249                |
|                         | Салат из моркови                     | 50             | 0,62                    | 0,04  | 5,80  | 26,15                                | 41                 |
|                         | Чай с сахаром                        | 180            | 0,06                    | 0,02  | 9,99  | 44                                   | 392                |
|                         | Хлеб пшеничный                       | 20             | 1,72                    | 0,3   | 9,02  | 45,6                                 |                    |
| Всего за завтрак        | Сок фруктовый                        | 100            | 0,5                     | -     | 10,1  | 42,66                                | 399                |
|                         | Всего за завтрак                     | 500            | 15,97                   | 4,73  | 37,48 | 260,4                                |                    |
| Обед                    | Суп картофельный с<br>клёцками       | 180            | 1,5                     | 2,41  | 8,73  | 62,82                                | 85                 |
|                         | Гуляш из отварного мяса              | 80             | 10,3                    | 8,14  | 2,04  | 124,98                               | 277                |
|                         | Пюре картофельное                    | 130            | 2,13                    | 3,33  | 14,17 | 95,16                                | 321                |
|                         | Салат из квашеной<br>капусты с луком | 50             | 0,7                     | 2,45  | 3,0   | 38,0                                 | 6                  |
|                         | Компот из свежих плодов              | 180            | 0,14                    | 0,14  | 21,49 | 80,64                                | 372                |
|                         | Хлеб ржаной                          | 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                        | 690            | 20,25                   | 17,37 | 79,41 | 552,83                               |                    |
| Полдник                 | Печенье                              | 40             | 5,25                    | 6,86  | 52,08 | 291,9                                |                    |
|                         | Какао с молоком                      | 180            | 3,67                    | 3,19  | 15,82 | 107                                  | 397                |
| Всего за<br>полдник     |                                      | 220            | 8,9                     | 10,05 | 67,9  | 398,9                                |                    |
| Итого за третий<br>день |                                      | 1410           | 45,12                   | 32,15 | 184,7 | 1212,1                               |                    |

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

Для приготовления одной порции напитка – 16 гр. смеси.