

Заведующий МБДОУ

д/с №18 «Одуванчик»

Л.Н. Шишацкая

«24» февраля 2026г.

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

**Возрастная категория от 3 до 7 лет**

**4 неделя**

**24.02.2026г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 2, вторник</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая ячневая	150	2,7	3,91	13,58	100,31	185
	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	400
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,64	136	1
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	368
<b>Всего за завтрак</b>		<b>470</b>	<b>11,03</b>	<b>16,74</b>	<b>47,09</b>	<b>382,31</b>	
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,25	3,52	6,10	61,02	67
	Биточки паровые	70	10,14	6,97	6,78	130,38	289
	Каша рассыпчатая перловая	130	3,86	3,75	27,46	16,77	313
	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 ржано-пшеничный	30	2,04	0,3	11,94	60,03	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,48	70,8	
<b>Всего за обед</b>		<b>670</b>	<b>20,52</b>	<b>17,93</b>	<b>100,91</b>	<b>514,38</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка домашняя	70	5,04	8,76	37,74	250	469
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
<b>Всего за полдник</b>		<b>250</b>	<b>8,71</b>	<b>11,95</b>	<b>53,56</b>	<b>357</b>	
<b>Итого за второй день</b>		<b>1390</b>	<b>40,26</b>	<b>46,62</b>	<b>201,56</b>	<b>1253,69</b>	

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