

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



**Основное (организованное) меню, сезон зимнее - весеннее**  
**Возрастная категория от 3 до 7 лет**

**1 неделя**  
**04.02.2026г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	N рецепт уры
			Б	Ж	У		
<b>День 3, среда</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша манная с морковью	150	6,03	5,13	29,38	188	173
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	0,80	44	368
<b>Всего за завтрак</b>		<b>470</b>	<b>11,55</b>	<b>15,42</b>	<b>59,11</b>	<b>457</b>	
<b>Обед</b>	Суп с рыбными консервами	180	6,18	6,05	10,31	120	87
	Голубцы ленивые	150	13,24	8,48	18,99	205,31	298
	Соус томатный	30	0,34	1,26	2,40	22,35	348
	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	20	1,32	0,3	11,1	34,8	
	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,6	18,04	91,2	
<b>Всего за обед</b>	<b>Всего за обед</b>	<b>650</b>	<b>25,38</b>	<b>19,78</b>	<b>94,99</b>	<b>649,04</b>	
<b>Полдник</b>	Печенье	40	2,96	3,92	29,76	166,8	
	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	400
<b>Всего за полдник</b>		<b>220</b>	<b>8,44</b>	<b>8,8</b>	<b>38,83</b>	<b>268,8</b>	
<b>Итого за третий день</b>		<b><u>1340</u></b>	<b><u>45,37</u></b>	<b><u>44</u></b>	<b><u>192,93</u></b>	<b><u>1374,8</u></b>	

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