

Заведующий МБДОУ

д/с №18 «Одуванчик»

Л.Н. Шишацкая

«17» апреля 2026г.



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

**Возрастная категория от 3 до 7 лет**

**3 неделя**

**17.04.2026г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецепт уры
			Б	Ж	У		
<b>День 5, пятница</b>							
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	150	12,23	15,13	15,77	247,5	219
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	44	392
	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	3
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	368
<b>Всего за завтрак</b>		<b>495</b>	<b>14,93</b>	<b>19,75</b>	<b>46,95</b>	<b>408,56</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	7,97	6,22	18,54	162	83
	Котлеты рыбные паровые	70	9,77	3,41	2,51	101,5	256
	Пюре картофельное	130	2,13	3,33	14,17	95,16	321
	Салат из солёных огурцов с луком	50	0,42	2,55	1,3	29,9	19
	Компот из сушеных фруктов	180	0,36		24,98	107,7	376
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,3	11,94	60,03	
	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,6	18,04	91,2	
<b>Всего за обед</b>	<b>Всего за обед</b>	<b>680</b>	<b>26,13</b>	<b>16,41</b>	<b>91,48</b>	<b>647,49</b>	
<b>Полдник</b>	Печенье	40	5,25	6,86	52,08	291,9	230
	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	400
<b>Всего за полдник</b>		<b>220</b>	<b>10,73</b>	<b>13,97</b>	<b>61,15</b>	<b>393,9</b>	
<b>Итого за пятый день:</b>		<b>1505</b>	<b>63,27</b>	<b>52,13</b>	<b>167,83</b>	<b>1406,51</b>	

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

Для приготовления одной порции напитка – 20 гр. смеси.