



Утверждаю:
 заведующий МАДОУ №18
 О.П. Арбузова

МЕНЮ

День: понедельник
 Неделя: первая 1 день

Прием пищи ясли/сад	Наименование	Выход блюда		Калорийность	
		ясли	сад	ясли	сад
Завтрак					
8.30 – 9.00	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	200	145,7	195
	Хлеб с маслом и яйцом	35	57	84,64	137,84
	Кофейный напиток с молоком	180	200	106,9	120,0
	Итого за завтрак	365	457	337,24	452,84
II завтрак					
10.30	Сок фруктовый (индивидуальная упаковка)	120	120	89,6	89,6
	Итого II завтрак			89,6	89,6
Обед					
12.00 – 13.00	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	60	20,99	32,73
	Суп из овощей со сметаной	150	180	65,2	78
	Запеканка капустная с мясом говядины	160	200	246,4	308
	Компот из яблок и изюма	150	180	53,25	63,9
	Хлеб ржаной	30	37	79	97,3
	Итого за обед	520	657	464,8	579,9
Полдник					
15.30	Макаронник со сливочным маслом	130	150	222,41	256,6
	Чай с лимоном	150	180	18,05	24,06
	Итого за полдник	280	330	250,11	289,9
Рекомендованный ужин					
18.30	Запеканка капустная	100	130	114	148,2
	Батон с сыром	25	35	65	91
	Чай	150	180	26,2	32,4
21.00	Кисломолочный продукт	150	180	115,5	138,6
	Итого за ужин	425	525	320,7	410,2