



Утверждаю:
 заведующий МАДОУ №18
 О.Л. Арбузова

МЕНЮ					
День: вторник					
Неделя: первая 2 день					
Прием пищи ясли/сад	Наименование	Выход блюда		Калорийность	
		ясли	сад	ясли	сад
Завтрак					
8.30 – 9.00	Пудинг из творога с морковью	130	150	253,5	292,5
	Соус молочный сладкий	50	50	54,85	54,85
	Батон (с В-каротином)	20	30	53,5	80,25
	Какао с молоком	150	180	101,25	121,50
	Итого за завтрак	350	410	463,10	549,10
II завтрак					
10.30	Фрукт (плод свежий) яблоко	120	120	53,28	53,28
	Итого II завтрак			53,28	53,28
Обед					
12.00 – 13.00	Огурец свежий порционно	30	60	4,17	8,34
	Суп – лапша на курином бульоне	150	180	72,2	93,3
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	160	200	223,4	279,20
	Кисель		180		104,57
	Хлеб ржаной	30	37	67,8	83,6
	Итого за обед	500	657	409,82	548,61
Полдник					
15.30	Пирожок печеный из дрож. теста с повидлом	60	70	183	214
	Молоко кипяченое	150	180	77,8	93,36
	Итого за полдник	210	250	260,8	306,9
Рекомендованный ужин					
18.30	Каша молочная пшенично-кукурузная с мас.сл.	150	180	141	169,2
	Батон с маслом	25	35	75,5	105,7
	Чай с лимоном	150	180	27,00	33,30
21.00	Кисломолочный продукт	150	180	115,5	138,6
	Итого за ужин	475	575	359	447