



Утверждаю:

заведующий МАДОУ №18

О.П. Арбузова

МЕНЮ

День: понедельник
Неделя: вторая 6 день

Прием пищи ясли/сад	Наименование	Выход блюда		Калорийность	
		ясли	сад	ясли	сад
Завтрак					
8.30 – 9.00	Каша пшеничная с яблоками и сливочным маслом	150	180	166,9	202,1
	Батон (с В-каротином)	20	30	53,5	80,25
	Какао с молоком	180	200	88,4	98,5
	Итого за завтрак	350	410	341,9	417,35
II завтрак					
10.30	Сок фруктовый (индивидуальная упаковка)	200	200	89,6	89,6
	Итого за II завтрак			89,6	89,6
Обед					
12.00 – 13.00	Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом	30	60	47	47
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150	180	66	79,2
	Макаронные изделия отварные	110	130	137,87	162,93
	Печень по-строгановски	50	80	90	144
	Напиток лимонный	150	180	118,0	140
	Хлеб ржаной	30	37	79,0	97,3
	Итого за обед	520	667	537,87	670,43
Подник					
15.30	Биточки(котлеты) картофельные запеченные	130	180	144,73	167
	Чай с лимоном	150	180	27,7	33,3
	Итого за подник	280	360	172	200,3
Рекомендованный ужин					
18.30	Рыба тушеная с овощами	100	120	102	122
	Чай с лимоном	150	180	27,08	33,32
	Хлеб ржаной	30	37	67,8	83,6
21.00	Кисломолочный продукт	150	180	115,5	138,6
	Итого за ужин	430	577	312,4	377,6