



Утверждаю:
 заведующий МАДОУ №18
 О.П. Арбузова

МЕНЮ

День: вторник.
 Неделя: вторая 7 день.

Прием пищи ясли/сад	Наименование	Выход блюда		Калорийность	
		ясли	сад	ясли	сад
Завтрак					
8.30 – 9.00	Пудинг из творога с морковью	120	150	234	292,5
	Соус молочный сладкий	50	50	54,85	54,85
	Батон (с В-каротином) с маслом 5/7	35	57	105,58	171,95
	Кофейный напиток с молоком	150	180	86,4	180,1
	Итого за завтрак	355	437	480,83	699,4
II завтрак					
10.30	Фрукт (плод свежий) яблоко	120	120	53,28	53,28
	Итого за II завтрак	120	120	53,28	53,28
Обед					
12.00 – 13.00	Зеленый горошек	30	50	21,6	36
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	180	42	50,4
	Биточки(котлеты)рыбные	30	50	31,5	52,5
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	30	17,3	25,95
	Картофельное пюре	110	130	99	117
	Компот из яблок и изюма	150	180	53,25	63,9
	Хлеб ржаной	30	37	79	97,3
	Итого за обед	520	657	343,65	443,05
Полдник					
15.30	Пирожок печ. из дрожжевого теста с яблоками	60	70	183	213
		150	180	26,2	31,5
	Итого за полдник	210	250	209,2	244,5
Рекомендованный ужин					
18.30	Каша перловая вязкая с маслом слив.	150	180	167,3	200,7
	Батон с маслом	25	40	86,6	126,5
	Чай	100	100	17,5	17,5
	Фрукт	100	100	45,5	45,5
21.00	Кисломолочный продукт	115	180	88,5	138,6
	Итого за ужин	490	600	405,4	528,1