

Утверждаю:
 заведующий МАДОУ №18
 О.П. Арбузова

МЕНЮ

День: пятница.

Неделя: вторая 10 день.

Прием пищи ясли/сад	Наименование	Выход блюда		Калорийность	
		ясли	сад	ясли	сад
Завтрак					
8.30 – 9.00	Каша молочная ассорти(рис+пшено)	150	180	131,25	157,5
	Батон (с <i>B-каротином</i>) с сыром (10/15)	40	55	104,0	156,0
	Кофейный напиток с молоком	160	180	71,2	80,1
	Итого за завтрак	350	415	306,45	380,6
II завтрак					
10.30	Фрукт (<i>плод свежий</i>) яблоко	100	100	53,28	53,28
	Итого за II завтрак			53,28	53,28
Обед					
12.00 – 13.00	Кукуруза консервированная	50	60	70,0	75,0
	Суп картофельный с бобовыми	150	180	88,5	106,2
	Суфле из рыбы	50	70	55,63	88
	Каша перловая рассыпчатая	130	150	156	180
	Напиток лимонный	150	180	118	140
	Хлеб ржаной	30	37	79	97,3
	Итого за обед	550	677	547,13	686,5
Полдник					
15.30	Ватрушка со сметаной	60	70	205,85	240,15
	Чай с молоком	150	200	45,75	61
	Итого за полдник	210	270	251,6	301,15
Рекомендованный ужин					
18.30	Рагу из овощей	100	130	65	84
	Чай с лимоном	100	130	18,05	24,06
	Фрукт (<i>плод свежий</i>)	100	100	45,5	45,5
	Хлеб пшеничный	15	20	43,31	58,54
21.00	Кисломолочный продукт	130	150	100,1	115,5
	Итого за ужин	445	530	272	327,6