



Утверждаю:  
 заведующий МАДОУ №18  
 О.П. Арбузова

МЕНЮ					
День: четверг.					
Неделя: первая 4 день					
Прием пищи	Наименование	Выход блюда		Калорийность 10 ч.	
		ясли	сад	ясли	сад
<b>Завтрак</b>					
8.30 – 9.00	Запеканка из творога с яблоками	130	150	295,1	340,5
	Соус молочный сладкий	50	50	54,85	54,85
	Чай	150	200	26,2	35
	Батон (с В-каротином) с маслом	35	57	105,58	171,95
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>365</b>	<b>457</b>	<b>481,73</b>	<b>602,3</b>
<b>II завтрак</b>					
10.30	Фрукт (плод свежий) банан	120	120	113,4	113,4
	<b>Итого II завтрак</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>113,4</b>	<b>113,4</b>
<b>Обед</b>					
12.00 – 13.00	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	30	60	24,98	40,97
	Свекольник со сметаной( на мясном бульоне)	150	180	69,7	83,7
	Рагу из отварного мяса кур	160	200	283,2	354,0
	Компот из свежих фруктов	-	180	-	62,4
	Хлеб ржаной	30	37	79	97,3
	<b>Итого за обед</b>	<b>520</b>	<b>657</b>	<b>508,78</b>	<b>638,37</b>
<b>Полдник</b>					
15.30	Сдоба обыкновенная	50	60	24,9	29,92
	Чай с молоком	150	180	49,0	66,0
	<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>240</b>	<b>73,9</b>	<b>95,92</b>
<b>Рекомендованный ужин</b>					
18.30	Каша рисовая рассыпчатая	100	130	132	171,6
	Сосиска	60	60	154,8	154,8
	Чай с молоком	100	130	31	40,3
	Фрукт	100	100	94,5	94,5
21.00	Кисломолочный продукт	100	100	77	77
	<b>Итого за ужин</b>	<b>460</b>	<b>520</b>	<b>489,3</b>	<b>538,2</b>