



Утверждаю:
 заведующий МАДОУ №18
 О.П. Арбузова

МЕНЮ

День: пятница.
 Неделя: первая 5 день

Прием пищи ясли/сад	Наименование	Выход блюда		Калорийность	
		ясли	сад	ясли	сад
Завтрак					
8.30 – 9.00	Каша геркулесовая мол. с маслом сливочным	150	200	150,3	202
	Батон (с В-карот.)	20	30	53,5	80,25
	Кофейный напиток с молоком	180	200	80,1	89
	Итого за завтрак	330	380	264,9	319,55
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	Кукуруза консервированная	40	60	50	75
	Суп овощной с мясными фрикадельками со см.	150	180	141	169,2
	Тефтели рыбные в соусе	30	50	65,54	87,38
	Гречка вязкая	110	130	100,1	118,3
	Компот из сухофруктов	150	180	54	64,8
	хлеб пшеничный (обог.Валетек - 8)	15	20	43,31	58,54
	Итого за обед	495	620	453,95	573,22
Полдник					
15.30	Булочка творожная	60	60	214,0	214,0
	Чай	150	200	26,2	35
	Итого за полдник	210	260	240,2	249
Рекомендованный ужин					
18.30	Рагу из овощей с соусом молочным	150	180	119	142,8
	Батон с маслом	25	35	75,5	105,7
	Чай с лимоном	150	180	27,08	33,32
	Пряник или печенье	40	40	140	140
21.00	Кисломолочный продукт	130	160	100,1	123,2
	Итого за ужин	495	595	461,7	545