



Утверждаю:  
 заведующий МАДОУ №18  
 О.П. Арбузова

| МЕНЮ                        |   |             |            |              |               |
|-----------------------------|---|-------------|------------|--------------|---------------|
| День: среда                 |   |             |            |              |               |
| Неделя: первая 3 день       |   |             |            |              |               |
| Прием пищи                  | Наименование                                | Выход блюда |            | Калорийность |               |
|                             |   | ясли        | сад        | ясли         | сад           |
| <b>Завтрак</b>              |   |             |            |              |               |
| 8.30 – 9.00                 | Зеленый горошек                             | 30          | 50         | 21,6         | 36            |
|                             | Омлет                                       | 100         | 100        | 172          | 172           |
|                             | Батон (с В-каротином) с сыром (10/15)       | 40          | 55         | 104          | 143           |
|                             | Чай с молоком                               | 180         | 200        | 54,9         | 61            |
|                             | <b>Итого за завтрак</b>                     | <b>350</b>  | <b>405</b> | <b>352,5</b> | <b>412</b>    |
| <b>II завтрак</b>           |   |             |            |              |               |
| 10.30                       | Сок фруктовый (индивидуальная упаковка)     | 200         | 200        | 89,6         | 89,6          |
|                             | <b>Итого за II завтрак</b>                  |             |            | <b>89,6</b>  | <b>89,6</b>   |
|                             | <b>Итого II завтрак</b>                     |             |            |              |               |
| <b>Обед</b>                 |   |             |            |              |               |
| 12.00 – 13.00               | Салат из морковки с изюмом и растит./маслом | 30          | 60         | 38,0         | 76            |
|                             | Суп картофельный со сметаной                | 150         | 180        | 45,75        | 54,9          |
|                             | Капуста тушеная                             | 110         | 130        | 99           | 81,46         |
|                             | Биточки из мяса кур припущенные             | 50          | 70         | 131,88       | 184,63        |
|                             | Напиток лимонный                            | 150         | 180        | 118,0        | 140           |
|                             | Хлеб ржаной                                 | 30          | 37         | 67,8         | 83,6          |
|                             | <b>Итого за обед</b>                        | <b>520</b>  | <b>657</b> | <b>501,6</b> | <b>620,59</b> |
| <b>Полдник</b>              |   |             |            |              |               |
| 15.30                       | Каша рисовая молочная с маслом сливочным    | 120         | 150        | 143,5        | 184,3         |
|                             | Чай с лимоном                               | 100         | 130        | 18,05        | 24,06         |
|                             | <b>Итого за полдник</b>                     | <b>220</b>  | <b>280</b> | <b>161,6</b> | <b>208,4</b>  |
| <b>Рекомендованный ужин</b> |   |             |            |              |               |
| 18.30                       | Биточки картофельные запечённые             | 150         | 150        | 167          | 167           |
|                             | Соус сметанный                              | 50          | 50         | 44           | 44            |
|                             | Чай с молоком                               | 150         | 200        | 45,7         | 61            |
|                             | Хлеб пшеничный                              | 15          | 20         | 43,31        | 58,54         |
| 21.00                       | Кисломолочный продукт                       | 135         | 180        | 103,9        | 138,6         |
|                             | <b>Итого за ужин</b>                        | <b>500</b>  | <b>600</b> | <b>403,9</b> | <b>469,1</b>  |