

Утверждаю:  
 заведующий МАДОУ №18  
 О.П. Арбузова

МЕНЮ					
День: среда.					
Неделя: вторая 8 день.					
Прием пищи ясли/сад	Наименование	Выход блюда		Калорийность	
		ясли	сад	ясли	сад
<b>Завтрак</b>					
<b>8.30 – 9.00</b>	Суп молочный с лапшой	180	200	61,79	71,3
	Чай с лимоном	150	180	27,7	33,3
	Батон (с В-каротином) с маслом 5/7	35	57	105,58	171,95
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>365</b>	<b>437</b>	<b>195,07</b>	<b>276,55</b>
<b>II завтрак</b>					
<b>10.30</b>	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>					
<b>12.00 – 13.00</b>	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	30	60	32,5	51,94
	Борщ со сметаной	150	180	60,75	72,9
	Плов из мяса кур	180	200	331,2	368
	Компот из свежих яблок	150	180	51,9	62,4
	Хлеб ржаной	30	37	79	97,3
	<b>Итого за обед</b>	<b>540</b>	<b>657</b>	<b>555,35</b>	<b>652,54</b>
<b>Полдник</b>					
<b>15.30</b>	Пирожок печеный из дрож. теста с повидлом	60	70	183	213,5
	Чай	150	200	26,2	35
	<b>Итого за полдник</b>	<b>210</b>	<b>250</b>	<b>209,2</b>	<b>249</b>
<b>Рекомендованный ужин</b>					
<b>18.30</b>	Зразы или рулет из говядины	60	80	129,3	173,0
	Чай	150	180	18,05	24,06
	Хлеб ржаной	30	37	79	97,3
	Фрукт	100	100	45,5	45,5
<b>21.00</b>	Молоко кипяченое	120	180	68,4	107,7
	<b>Итого за ужин</b>	<b>460</b>	<b>577</b>	<b>340,25</b>	<b>447,6</b>