

Утверждаю:  
 заведующий МАДОУ №18  
 \_\_\_\_\_ О.П. Арбузова

МЕНЮ					
День: вторник. Неделя: вторая 7 день.					
Прием пищи ясли/сад	Наименование	Выход блюда		Калорийность	
		ясли	сад	ясли	сад
<b>Завтрак</b>					
<b>8.30 – 9.00</b>	Пудинг из творога с морковью	120	150	234	292,5
	Соус молочный сладкий	50	50	54,85	54,85
	Батон (с <i>В-каротином</i> ) с сыром 10/15	40	55	104	143
	Кофейный напиток с молоком	150	180	80,1	89
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>390</b>	<b>455</b>	<b>472,95</b>	<b>579,35</b>
<b>II завтрак</b>					
<b>10.30</b>	Фрукт (плод свежий) яблоко	120	120	53,28	53,28
	<b>Итого за II завтрак</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>53,28</b>	<b>53,28</b>
<b>Обед</b>					
<b>12.00 – 13.00</b>	Кукуруза консервированная	40	60	50	75
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	180	42	50,4
	Биточки(котлеты)рыбные	30	50	31,5	52,5
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	30	17,3	25,95
	Картофельное пюре	110	130	99	117
	Компот из яблок и изюма	150	180	53,25	63,9
	Хлеб ржаной	30	37	79	97,3
	<b>Итого за обед</b>	<b>530</b>	<b>667</b>	<b>372,05</b>	<b>482,05</b>
<b>Полдник</b>					
<b>15.30</b>	Булочка Российская	35	40	113,16	129,33
	Чай с молоком	180	200	54,9	61
	<b>Итого за полдник</b>	<b>215</b>	<b>240</b>	<b>168.06</b>	<b>190,33</b>
<b>Рекомендованный ужин</b>					
<b>18.30</b>	Каша перловая вязкая с маслом слив.	150	180	167,3	200,7
	Батон с маслом	25	40	86,6	126,5
	Чай	100	100	17,5	17,5
	Фрукт	100	100	45,5	45,5
<b>21.00</b>	Кисломолочный продукт	115	180	88,5	138,6
	<b>Итого за ужин</b>	<b>490</b>	<b>600</b>	<b>405,4</b>	<b>528,1</b>