

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 |
| Завтрак | | | | | |
| 8.30 – 9.00 | Суп молочный с лапшой | 180 | 200 | 61,79 | 71,3 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 200 | 106,9 | 120 |
| | Батон(с В-каратином) с маслом 5/7 | 35 | 57 | 105,58 | 171,95 |
| | Итого за завтрак | 395 | 457 | 274,27 | 363,25 |
| II завтрак | | | | | |
| 10.30 | Сок фруктовый (<i>индивидуальная упаковка</i>) | 200 | | 89,6 | |
| | Витаминизированный напиток «Витошка» | | 200 | | 80 |
| | Итого за II завтрак | | | 89,6 | 80 |
| | Итого II завтрак | | | | |
| Обед | | | | | |
| 12.00 – 13.00 | Зеленый горошек | 30 | 50 | 21,6 | 36 |
| | Борщ со сметаной | 150 | 180 | 60,75 | 72,9 |
| | Плов из мяса кур | 120 | 180 | 211,5 | 317,25 |
| | Компот из свежих яблок | 150 | 180 | 51,9 | 62,4 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 37 | 79 | 97,3 |
| | Итого за обед | 480 | 637 | 424,75 | 585,85 |
| Полдник | | | | | |
| 15.30 | Пирожок печеный из дрож. теста с повидлом | 60 | 70 | 183 | 213,5 |
| | Чай | 150 | 200 | 26,2 | 35 |
| | Итого за полдник | 210 | 270 | 209,2 | 249 |
| Рекомендованный ужин | | | | | |
| 18.30 | 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 |
| 21.00 | Молоко кипяченое | 120 | 180 | 68,4 | 107,7 |
| | Итого за ужин | 460 | 577 | 340,25 | 447,6 |

| МЕНЮ | | | | | |
|------|--|--|--|--|--|
|------|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|--------------|--|--|--|--|--|
| День: среда. | | | | | |
|--------------|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|------------------------|--|--|--|--|--|
| Неделя: вторая 8 день. | | | | | |
|------------------------|--|--|--|--|--|

| Прием пищи ясли/сад | Наименование | Выход блюда | | Калорийность | |
|------------------------|--------------|-------------|-----|--------------|-----|
| | | ясли | сад | ясли | сад |

Утверждаю:
заведующий МАДОУ №18

| Завтрак | | | | | |
|---|--|------------|------------|---------------|---------------|
| 8.30 – 9.00 | Суп молочный с лапшой | 130 | 150 | 61,79 | 71,3 |
| | Чай с лимоном | 100 | 130 | 18,05 | 24,06 |
| | Батон (с <i>B-каротином</i>) с маслом 5/7 | 25 | 37 | 86,6 | 126,5 |
| | Итого за завтрак | 255 | 317 | 166,4 | 221,86 |
| II завтрак | | | | | |
| 10.30 | Сок фруктовый (<i>индивидуальная упаковка</i>) | 200 | 200 | 89,6 | 89,6 |
| | Итого за II завтрак | | | 89,6 | 89,6 |
| | Итого II завтрак | | | | |
| Обед | | | | | |
| 12.00 – 13.00 | Помидор свежий порционно | 50 | 60 | 7,62 | 9,6 |
| | Щи из свежей капусты со сметаной | 150 | 180 | 42 | 50,4 |
| | Плов из мяса говядины | 200 | 230 | 332,0 | 381,8 |
| | Компот из свежих фруктов витаминизированный | | 180 | | 62,4 |
| | Напиток лимонный (ясли) | 150 | | 118,0 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 37 | 79 | 97,3 |
| | Итого за обед | 580 | 687 | 757,82 | 780,7 |
| Полдник | | | | | |
| 15.30 | Пирожок печеный из дрож. теста с повидлом | 60 | 70 | 183 | 213,5 |
| | Кисломолочный продукт (кефир) | 150 | 180 | 85,2 | 102,6 |
| | Итого за полдник | 210 | 250 | 268,2 | 316,1 |
| Рекомендованный ужин | | | | | |
| 18.30 | 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 |
| 21.00 | Молоко кипяченое | 120 | 180 | 68,4 | 107,7 |
| | Итого за ужин | 460 | 577 | 340,25 | 447,6 |
| «С» -витаминизация 3блюда: ясли – естественный витамин «С», сад- 37,5 мг. | | | | | |

_____ О.П. Арбузова