

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

| <b>МЕНЮ</b>                    |   |             |            |               |               |
|--------------------------------|---|-------------|------------|---------------|---------------|
| День: <b>пятница.</b>          |   |             |            |               |               |
| Неделя: <b>вторая 10 день.</b> |   |             |            |               |               |
| Прием пищи<br>ясли/сад         | Наименование  | Выход блюда |            | Калорийность  |               |
|                                |   | ясли        | сад        | ясли          | сад           |
| <b>Завтрак</b>                 |   |             |            |               |               |
| <b>8.30 – 9.00</b>             | Каша молочная ассорти(рис+пшено)                                | 150         | 180        | 131,25        | 157,5         |
|                                | Батон (с В-каратином)   | 20          | 30         | 53,5          | 80,25         |
|                                | Кофейный напиток с молоком                                      | 160         | 180        | 71,2          | 80,1          |
|                                | <b>Итого за завтрак</b>   | <b>330</b>  | <b>390</b> | <b>255,95</b> | <b>317,85</b> |
| <b>II завтрак</b>              |   |             |            |               |               |
| <b>10.30</b>                   | Сок фруктовый   | 200         |            | 89,6          |               |
|                                | Витаминизированный напиток<br>«Витошка»                         |             | 200        |               | 80            |
|                                | <b>Итого за II завтрак</b>                                      | <b>200</b>  | <b>200</b> | <b>89,6</b>   | <b>80,0</b>   |
| <b>Обед</b>                    |   |             |            |               |               |
| <b>12.00 – 13.00</b>           | Салат из припущенной моркови с<br>яблоком и растительным маслом | 30          | 60         | 31            | 62            |
|                                | Суп картофельный с бобовыми                                     | 150         | 180        | 88,5          | 106,2         |
|                                | Суфле из рыбы   | 50          | 70         | 55,63         | 88            |
|                                | Каша перловая рассыпчатая                                       | 130         | 150        | 156           | 180           |
|                                | Кисель  | 150         | 130        | 87,14         | 104,57        |
|                                | Хлеб ржаной   | 30          | 37         | 79            | 97,3          |
|                                | <b>Итого за обед</b>  | <b>540</b>  | <b>677</b> | <b>497,27</b> | <b>638,07</b> |
| <b>Полдник</b>                 |   |             |            |               |               |
| <b>15.30</b>                   | Ватрушка со сметаной  | 60          | 70         | 205,85        | 240,15        |
|                                | Чай с молоком   | 150         | 200        | 45,75         | 61            |
|                                | <b>Итого за полдник</b>   | <b>210</b>  | <b>270</b> | <b>251,6</b>  | <b>301,15</b> |
| <b>Рекомендованный ужин</b>    |   |             |            |               |               |
| <b>18.30</b>                   | Рагу из овощей  | 100         | 130        | 65            | 84            |
|                                | Чай с лимоном   | 100         | 130        | 18,05         | 24,06         |
|                                | Фрукт (плод свежий)   | 100         | 100        | 45,5          | 45,5          |
|                                | Хлеб пшеничный  | 15          | 20         | 43,31         | 58,54         |
| <b>21.00</b>                   | Кисломолочный продукт   | 130         | 150        | 100,1         | 115,5         |
|                                | <b>Итого за ужин</b>  | <b>445</b>  | <b>530</b> | <b>272</b>    | <b>327,6</b>  |