

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

<b>МЕНЮ</b>					
День: <b>пятница.</b>					
Неделя: вторая 10 день.					
Прием пищи 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 «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 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>