

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

МЕНЮ					
День: пятница.					
Неделя: первая 3 день					
Прием пищи ясли/сад	Наименование	Выход блюда		Калорийность	
		ясли	сад	ясли	сад
<b>Завтрак</b>					
<b>8.30 – 9.00</b>	Каша геркулесовая мол. с маслом сливочным	150	200	150,3	202
	Батон ( <i>с В-карот.</i> ) с маслом 5/7	35	57	105,58	171,95
	Кофейный напиток с молоком	180	200	80,1	89
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>345</b>	<b>407</b>	<b>316,98</b>	<b>411,25</b>
<b>II завтрак</b>					
<b>10.30</b>	Фрукт ( <i>плод свежий</i> ) -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>	Зеленый горошек	30	50	21,6	36
	Суп овощной с мясными фрикадельками со см.	150	180	141	169,2
	Тефтели рыбные в соусе	30	50	65,54	87,38
	Гречка вязкая	110	130	100,1	118,3
	Компот из сухофруктов	150	180	54	64,8
	хлеб пшеничный ( <i>обог.Валетек - 8</i> )	15	20	43,31	58,54
	<b>Итого за обед</b>	<b>495</b>	<b>600</b>	<b>425,55</b>	<b>512,38</b>
<b>Полдник</b>					
<b>15.30</b>	Булочка творожная	60	60	214,0	214,0
	Чай	150	200	26,2	35
	<b>Итого за полдник</b>	<b>210</b>	<b>260</b>	<b>240,2</b>	<b>249</b>
<b>Рекомендованный ужин</b>					
<b>18.30</b>	Рагу из овощей с соусом молочным	150	180	119	142,8
	Батон с маслом	25	35	75,5	105,7
	Чай с лимоном	150	180	27,08	33,32
	Пряник или печенье	40	40	140	140
<b>21.00</b>	Кисломолочный продукт	130	160	100,1	123,2
	<b>Итого за ужин</b>	<b>495</b>	<b>595</b>	<b>461,7</b>	<b>545</b>