

Утверждаю:
 заведующий МАДОУ №18
 _____ О.П. Арбузова

МЕНЮ						
День: четверг.						
Неделя: первая 4 день						
Прием пищи	Наименование	Выход блюда		Калорийность 10 ч.		
		ясли/сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак						
8.30 – 9.00	Запеканка из творога		100	130	256,5	294
	Соус молочный сладкий		50	50	54,85	54,85
	Чай		150	200	26,2	35
	Батон (с <i>B-каротином</i>) с маслом		35	57	105,58	171,95
	Итого за завтрак		365	457	443,13	555,8
II завтрак						
10.30	Фрукт (плод свежий) яблоко		120	120	53,28	53,28
	Итого II завтрак		120	120	53,28	53,28
Обед						
12.00 – 13.00	Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом		30	60	47	94
	Свекольник со сметаной(на мясном бульоне)		150	180	69,7	83,7
	Рагу из отварного мяса кур		160	200	283,2	354,0
	Компот из свежих фруктов		150	180	51,9	62,4
	Хлеб ржаной		30	37	79	97,3
	Итого за обед		510	637	513,1	656
Полдник						
15.30	Сдоба обыкновенная		50	60	24,9	29,92
	Чай с молоком		150	180	49,0	66,0
	Итого за полдник		200	240	73,9	95,92
Рекомендованный ужин						
18.30	Каша рисовая рассыпчатая		100	130	132	171,6
	Сосиска		60	60	154,8	154,8
	Чай с молоком		100	130	31	40,3
	Фрукт		100	100	94,5	94,5
21.00	Кисломолочный продукт		100	100	77	77
	Итого за ужин		460	520	489,3	538,2