

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

МЕНЮ					
День: среда					
Неделя: первая 5 день					
Прием пищи ясли/сад	Наименование	Выход блюда		Калорийность	
		ясли	сад	ясли	сад
Завтрак					
	Омлет	100	100	164	164
	Батон (с В-каротином) с сыром (10/15)	40	55	104	143
	Чай с молоком	180	200	54,9	61
	Итого за завтрак	350	405	322	368
II завтрак					
10.30	Сок фруктовый (индивидуальная упаковка)	200		89,6	
	Витаминизированный напиток «Витошка»		200		80
	Итого за II завтрак	200	200	89,6	80
Обед					
12.00 – 13.00	Салат из припущенной морковки с яблоком и растит./маслом	30	60	31,0	66
	Суп картофельный со сметаной	150	180	45,75	54,9
	Капуста тушеная	110	130	99	81,46
	Биточки из мяса кур припущенные	50	70	131,88	184,63
	Компот из сухофруктов	150	180	54	64,8
	Хлеб ржаной	30	37	67,8	83,6
	Итого за обед	520	657	429,43	531,39
Полдник					
15.30	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	120	150	143,5	184,3
	Бутерброд с повидлом	30/15	40/15	127,63	170,17
	чай	150	200	26	35
	Итого за полдник	220	280	297,33	389,47
Рекомендованный ужин					
18.30	Биточки картофельные запечённые	150	150	167	167
	Соус сметанный	50	50	44	44
	Чай с молоком	150	200	45,7	61
	Хлеб пшеничный	15	20	43,31	58,54
21.00	Кисломолочный продукт	135	180	103,9	138,6
	Итого за ужин	500	600	403,9	469,1