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

МЕНЮ					
День: вторник Неделя: первая 2 день					
Прием пищи	Наименование	Выход блюда		Калорийность	
ясли/сад		ясли	сад	ясли	сад
Завтрак					
8.30 – 9.00	Пудинг из творога с морковью	120	120	233	233
	Соус молочный сладкий	50	50	54,85	54,85
	Батон (*с В-каротином*) с маслом (5/7)	35	57	105,58	171,95
	Какао с молоком	150	180	101,25	121,50
	Итого за завтрак	**355**	**407**	**494,68**	**581,30**
II завтрак					
10.30	Фрукт (*плод свежий*) яблоко	120	120	53,28	53,28
	Итого II завтрак			**53,28**	**53,28**
Обед					
12.00 – 13.00	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	60	20,99	32,73
	Суп –лапша на курином бульоне	180	200	67	78
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	160	180	223,40	251,2
	Кисель	180	200	104,57	116,2
	Хлеб ржаной	30	40	66,84	89,15
	Итого за обед	**580**	**680**	**482,8**	**567,28**
Полдник 10ч.					
15.30	Пирожок печеный из дрож. теста с повидлом	60	70	183	214
	чай	150	200	26,2	35
	Итого за полдник	**210**	**250**	**209,2**	**249,0**
Ужин 12ч.					
18.30	Суп молочный с рисом	200	250	108	135,65
	Кофейный напиток с молоком	180	200	106,9	120
	Хлеб пшеничный	20	20	58,54	58,54
	Итого за ужин	**400**	**470**	**273,44**	**314,19**
Рекомендованный ужин					
21.00	Кисломолочный продукт	150	180	115,5	138,6
	Итого за ужин	**475**	**575**	**359**	**447**