



Утверждаю:
заведующий МАДОУ №18
О.П. Арбузова

МЕНЮ					
День: пятница.					
Неделя: первая 3 день					
Прием пищи	Наименование	Выход блюда		Калорийность	
ясли/сад		ясли	сад	ясли	сад
Завтрак					
8.30 – 9.00	Каша геркулесовая мол. с маслом сливочным	130	150	131,2	150,3
	Батон (с В-карот.) с маслом 5/7	45	57	133,3	171,95
	Кофейный напиток с молоком	180	200	80,1	89
	Итого за завтрак	350	407	344,7	411,25
II завтрак					
10.30	Фрукт (плод свежий) -яблоко	120	120	113,4	113,4
	Итого за II завтрак	120	120	113,4	113,4
Обед					
12.00 – 13.00	Зеленый горошек	30	50	21,6	36
	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	150	180	141	169,2
	Биточки(котлеты) рыбные	70	80	73,5	84
	Гречка вязкая	110	130	100,1	118,3
	Соус молочный	20	30	17,3	25,95
	Компот из сухофруктов	150	180	54	64,8
	хлеб пшеничный (обог.Валетек - 8)	30	40	66,84	89,15
	Итого за обед	560	690	474,34	587,4
Полдник 10ч.					
15.30	Булочка творожная	60	60	214,0	214,0
	Чай	150	200	26,2	35
	Итого за полдник	210	260	240,2	249
Ужин 12 ч.					
18.30	Рагу из овощей	180	200	115,77	128,4
	Батон с сыром (10/15)	40	55	104	143
	Чай с лимоном и сахаром	150	180	27,08	33,32
	Итого за ужин	400	455	244,25	299,3
Рекомендованный ужин					
21.00	Кисломолочный продукт	130	160	100,1	123,2
	Итого за второй ужин	130	160	100,1	123,2