



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	120	130	250,8	294
	Соус молочный сладкий	50	50	54,85	54,85
	Чай	150	200	26,2	35
	Батон (с В-каротином) с маслом	35	57	105,58	171,95
	Итого за завтрак	355	457	437,43	533,5
II завтрак					
10.30	Сок фруктовый (индивидуальная упаковка)	200		89,6	
	Витаминизированный напиток «Витошка»		200		80
	Итого II завтрак	200	200	89,6	80
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	150	180	265,5	318,6
	Компот из свежих фруктов	150	180	51,9	62,4
	Хлеб ржаной	30	40	66,84	89,15
	Итого за обед	510	640	500,94	647,85
Полдник 10 ч.					
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
Ужин 12ч.					
18.30	Каша вязкая молочная пшеница с изюмом	120	150	171,5	214,4
	Молоко кипяченое	150	200	83,2	111,0
	Фрукт свежий банан	120	120	113,4	113,4
	Батон витаминный	20	30	53,5	80,25
	Итого за ужин	410	500	421,6	519,05
Рекомендованный ужин					
21.00	Кисломолочный продукт	100	100	77	77
	Итого за второй ужин	100	100	77	77