

Утверждает:  
заведующий МАДОУ №18  
О.П. Арбузова



| МЕНЮ                        |                                             |             |            |               |               |
|-----------------------------|---------------------------------------------|-------------|------------|---------------|---------------|
| День: среда                 |                                             |             |            |               |               |
| Неделя: первая 5 день       |                                             |             |            |               |               |
| Прием пищи                  | Наименование                                | Выход блюда |            | Калорийность  |               |
| ясли/сад                    |                                             | ясли        | сад        | ясли          | сад           |
| <b>Завтрак</b>              |                                             |             |            |               |               |
|                             | Зеленый горошек                             | 30          | 50         | 21,6          | 36            |
|                             | 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            |
|                             | <b>Итого за завтрак</b>                     | <b>350</b>  | <b>405</b> | <b>344,5</b>  | <b>404</b>    |
| <b>II завтрак</b>           |                                             |             |            |               |               |
| 10.30                       | Фрукт свежий банан                          | 120         | 120        | 113,4         | 113,4         |
|                             | <b>Итого за II завтрак</b>                  | <b>120</b>  | <b>120</b> | <b>113,4</b>  | <b>113,4</b>  |
| <b>Обед</b>                 |                                             |             |            |               |               |
| 12.00 – 13.00               | Салат из морковки с изюмом и растит./маслом | 30          | 60         | 38,0          | 76            |
|                             | 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          | 40         | 66,84         | 89,15         |
|                             | <b>Итого за обед</b>                        | <b>520</b>  | <b>660</b> | <b>435,47</b> | <b>550,94</b> |
| <b>Полдник 10ч.</b>         |                                             |             |            |               |               |
|                             | Бутерброд со сливочным маслом и повидлом    | 55          | 55         | 170,1         | 170,1         |
|                             | Чай                                         | 150         | 200        | 26            | 35            |
|                             | <b>Итого за полдник</b>                     | <b>205</b>  | <b>255</b> | <b>196,37</b> | <b>205,17</b> |
| <b>Ужин 12 ч.</b>           |                                             |             |            |               |               |
| 18.30                       | Каша рисовая молочная с маслом сливочным    | 180         | 200        | 221,31        | 248           |
|                             | Сок фруктовый                               | 200         | 200        | 89,6          | 89,6          |
|                             | Хлеб пшеничный                              | 20          | 20         | 58,54         | 58,54         |
|                             | <b>Итого за ужин</b>                        | <b>400</b>  | <b>420</b> | <b>369,45</b> | <b>396,14</b> |
| <b>Рекомендованный ужин</b> |                                             |             |            |               |               |
| 21.00                       | Кисломолочный продукт                       | 135         | 180        | 103,9         | 138,6         |
|                             | <b>Итого за второй ужин</b>                 | <b>135</b>  | <b>180</b> | <b>103,9</b>  | <b>138,6</b>  |