



Утверждено:
заведующий МАДОУ №18
О.П. Арбузова

МЕНЮ

День: вторник.

Неделя: вторая 7 день.

Прием пищи ясли/сад	Наименование	Выход блюда		Калорийность	
		ясли	сад	ясли	сад
Завтрак					
8.30 – 9.00	Пудинг из творога с морковью	120	150	234	292,5
	Соус молочный сладкий	50	50	54,85	54,85
	Батон (с В-каротином) с сыром 10/15	40	55	104	143
	Кофейный напиток с молоком	150	180	80,1	89
	Итого за завтрак	390	455	472,95	579,35
II завтрак					
10.30	Фрукт (плод свежий) яблоко	120	120	53,28	53,28
	Итого за II завтрак	120	120	53,28	53,28
Обед					
12.00 – 13.00	Кукуруза консервированная	40	60	50	75
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	180	42	50,4
	Тефтели рыбные	60	80	104,2	138,9
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	30	17,3	25,95
	Картофельное пюре	110	130	99	117
	Компот из яблок и изюма	150	180	53,25	63,9
	Хлеб ржаной	30	40	66,84	89,15
	Итого за обед	560	700	432,59	560,3
Полдник 10 ч.					
15.30	Булочка Российская	35	40	112,8	129,6
	Чай с молоком	180	200	54,9	61
	Итого за полдник	215	240	167,7	190,6
Ужин 12ч.					
18.30	Макароны отварные с овощами	150	150	180,8	180,8
	Бутерброд со сливочным маслом и повидлом	55	55	170,17	170,17
	Чай	150	200	26,2	35
	Итого за ужин	355	405	377,17	385,97
Рекомендованный ужин					
21.00	Кисломолочный продукт	115	180	88,5	138,6
	Итого за ужин	115	180	88,5	138,6