



Утверждаю:
заведующий МАДОУ №18
О.П. Арбузова

МЕНЮ

День: четверг.

Неделя: вторая 9 день.

Неделя: вторая 9 день.					
Прием пищи	Наименование	Выход блюда		Калорийность	
если/сад		если	сад	если	сад
Завтрак					
8.30 – 9.00	Запеканка из творога	120	130	250,8	271,7
	Соус молочный сладкий	50	50	54,85	54,85
	Какао с молоком	180	200	88,0	98,5
	Хлеб пшеничный	20	20	58,54	58,54
	Итого за завтрак	370	400	450,19	483,59
II завтрак					
10.30	Сок фруктовый	200		89,6	
	Витаминизированный напиток «Витошка»		200		80
	Итого за II завтрак	200	200	89,6	80
Обед					
12.00 – 13.00	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	60	20,99	32,73
	Щи из свежей капусты с крупой и сметаной	150	180	56,4	67,4
	Суфле из печени	50	70	76,89	107,63
	Капуста тушеная	110	130	62,66	81,46
	Компот из сухофруктов (сад)	150	180	54	64,8
	Гренки(сухарики из хлеба пшеничного)	10	20	25,9	49,7
	Хлеб ржаной	30	40	66,84	89,15
	Итого за обед	530	680	363,68	492,87
Полдник 10 ч.					
15.30	Яйцо вареное	40	40	56,6	56,6
	Бутерброд со сливочным маслом и повидлом	40	55	127,63	170,17
	Чай с молоком	150	180	45,75	54,9
	Итого за полдник	230	275	229,98	281,67
Ужин 12 ч.					
18.30	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	180	200	252,25	259,0
	Чай с лимоном и сахаром	180	200	24,48	27,9
	Батон витаминный (хлеб) с сыром	40	55	104	143
	Итого за ужин	400	455	380,73	429,9
Рекомендованный ужин					
21.00	Кисломолочный продукт	150	200	115,5	154
	Итого за ужин	150	200	115,5	154