



Утверждаю:  
заведующий МАДОУ №18  
О.П. Арбузова

### МЕНЮ

День: вторник.

Неделя: вторая 7 день.

Прием пищи	Наименование	Выход блюда		Калорийность	
		ясли	сад	ясли	сад
<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>390</b>	<b>455</b>	<b>472,95</b>	<b>579,35</b>
<b>II завтрак</b>					
10.30	Фрукт (плод свежий) яблоко	120	120	53,28	53,28
	<b>Итого за II завтрак</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>53,28</b>	<b>53,28</b>
<b>Обед</b>					
12.00 – 13.00	Салат из припущенной моркови с изюмом и растительным маслом	30	60	38,7	76
	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
	<b>Итого за обед</b>	<b>560</b>	<b>700</b>	<b>421,29</b>	<b>561,3</b>
<b>Полдник 10 ч.</b>					
15.30	Булочка Российская	35	40	112,8	129,6
	Чай с молоком	180	200	54,9	61
	<b>Итого за полдник</b>	<b>215</b>	<b>240</b>	<b>167,7</b>	<b>190,6</b>
<b>Ужин 12ч.</b>					
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
	<b>Итого за ужин</b>	<b>355</b>	<b>405</b>	<b>377,17</b>	<b>385,97</b>
<b>Рекомендованный ужин</b>					
21.00	Кисломолочный продукт	115	180	88,5	138,6
	<b>Итого за ужин</b>	<b>115</b>	<b>180</b>	<b>88,5</b>	<b>138,6</b>