



Утверждаю:
заведующий МАДОУ №18
О.П. Арбузова

МЕНЮ					
День: пятница					
Неделя: первая 5 день					
Прием пищи ясли/сад	Наименование	Выход блюда		Калорийность	
		ясли	сад	ясли	сад
Завтрак					
	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
	Итого за завтрак	350	405	344,5	404
II завтрак					
10.30	Фрукт свежий банан	120	120	113,4	113,4
	Итого за II завтрак	120	120	113,4	113,4
Обед					
12.00 – 13.00	Салат из припущенной моркови с яблоком и растительным маслом	30	60	31	62
	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
	Итого за обед	520	660	428,47	536,94
Полдник 10ч.					
	Бутерброд со сливочным маслом и повидлом	55	55	170,1	170,1
	Чай	150	200	26	35
	Итого за полдник	205	255	196,37	205,17
Ужин 12 ч.					
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
	Итого за ужин	400	420	369,45	396,14
Рекомендованный ужин					
21.00	Кисломолочный продукт	135	180	103,9	138,6
	Итого за второй ужин	135	180	103,9	138,6