



Утверждаю:
 заведующий МАДОУ № 33
 Захарова О.Ю

Ежедневное меню

День: **Понедельник**

Неделя: **вторая 1 день**

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		БЖУ			к/кал
		ясли	Сад	белки я/с	жиры я/с	углеводы я/с	
8.00-8.25	Завтрак						
1	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	180	4,0/5,0	3,6/4,6	21,3/26,6	135,6/169,5
3	Батон обогщ.(валитек-8) с сыром	20/10	30/10	1,7/2,5	7,8/8	11,5/17,1	124,7/154
4	Какао с молоком	150	200	1,0/4	1,0/1,4	8,4/11,2	45,75/61,0
	Итого за завтрак	330	420				
10.00	2 Завтрак						
	н-к Витошка(сад),сок фрукт (ясли)	200	200	1/1	0/0	23,0/23,0	92,0/92,0
	Итого за 2 завтрак						
11.45-12.45	Обед						
1	Суп картофельный с рыбой	150	180	1,3/1,	3,3/4,0	9,3/11,2	74,2/89,2
2	Биточки из мяса говядины	60	80	12,7/16,9	11,6/15,5	0,61/0,82	158,2/211,0
3	Макаронные изделия отварные	100	130	3/3,5	2,5/2/9	11,8/13,6	81,5/94,0
4	Компот из сухофруктов (сад)		180	0,44	0,07	16,4	64,8
5	Компот из шиповника (ясли)	150		0,17	0,7	12,51	53,35
6	Хлеб дарницкий обогщ. (валитек-8)	30	37	2,04/2,5	0,27/0,33	14/17,2	63,8/83,6
7	Хлеб пшеничный обогщ.(валитек-8)	15	20	0,6/0,8	0,16/0,22	4,1/5,5	20,5/27,30
	Итого за обед	505	627				
15.25.-15.35	Полдник						
1	Шаньги печенные из др теста с картофелем	70	80	14,45/18,0	11,1/13,87	18,76/23,4	234/292,5
3	Чай	150	200	0,06/0,08	0,01/0,01	6,7/9,2	27,0/36,0
	Итого за полдник	220	280				

«С»-витаминизация 3 блюда: ясли – естественный витамин «С», сад – 25 мг

Рекомендуемый ужин: овощная запеканка, бутерброд с сыром, кисель фруктовый.