



Утверждаю:
заведующий МАДОУ № 33
Захарова О.Ю

Ежедневное меню

День: **Понедельник**

Неделя: **вторая 6 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 пшеничная молочная с маслом сливочным	150	200	4,4/5,9	3,9/5,2	23,0/30,7	146,2/195,0
2	Батон обогщ.(валетек-8) с сыром	20/10	30/10	3,6/4,9	2,1/2,9	10,5/14	78/104,0
3	Какао с молоком	150	200	2,9/3,9	2,6/3,5	17,2/22,9	101,2/135
	Итого за завтрак	330	440				
10.00	2 Завтрак						
	Фрукт (яблоко)	90	90	0,36/0,36	0,36/0,36	8,82/8,82	42,3/42,3
	Итого за 2 завтрак						
11.45-12.45	Обед						
2	Суп картофельный с рыбой	150	180	5,4/6,5	3,0/3,7	9,7/11,6	89,2/107,1
3	Макаронные изделия отварные	100	130	3,5/4,6	2,5/3,2	21,6/28,0	125,3/162,9
4	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	50	80	6,2/10,0	6,5/10,5	1,26/2,0	90,0/144,0
5	Компот из сухофруктов (сад)		180	0,44	0,02	16,4	64,8
6	Компот лимонный (ясли)	150		0,17	0,07	12,51	53,35
7	Хлеб Дарницкий обогщ (валитек -8)	30	37	2,04/2,5	0,27/0,33	14/17,2	63,8/83,6
8	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	525	687				
15.25.-15.35	Полдник						
1	Рагу из овощей	100	130	1,56/2	2,46/3,2	8,9/11,6	64,6/84
2	Чай с молоком	150	200	1/1,4	1/1,42	8,4/11,2	45,7/61
	Итого за полдник	250	330				

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

Рекомендуемый ужин :сырники с морковью, кефир или молоко.