


 Ежедневное меню Утверждаю:  
 заведующий МАДОУ № 33 Ежедневное меню

День: **Вторник**

Неделя: **вторая 7 день**

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		БЖУ			к/кал
		Ясли	Сад	белки с/я	жиры с/я	углеводы с/я	
<b>8.00-8.25</b>	<b>Завтрак</b>						
1	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	180	14,45/18,0 6	11,1/13,87	18,76/23,4 5	234/292,5
3	Батон обогощ.(валитек-8) с маслом сливочным	20/5	30/7	1,7/2,5	7,8/8	11,5/17,1	124,7/154
4	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,7/3	2,9/3,0	12,0/13,4	80,1/89,0
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>325</b>	<b>417</b>				
<b>10.00</b>	<b>2 Завтрак</b>						
	Фрукт банан	100	100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	47,0/47,0
	<b>Итого за 2 завтрак</b>						
<b>11.45-12.45</b>	<b>Обед</b>						
1	Суп пюре из разных овощей	150	180	2,0/2,6	2,7/3,5	7,1/9,4	60,8/81,0
2	Котлеты рыбные	60	80	7,5/10,1	1,5/2,0	1,5/2,0	50,2/67
	Соус молочный с овощами	20	50				
3	Картофельное пюре	100	130	2,0/2,6	2,8/3,6	13,7/17,8	90,0/117,0
5	Компот из яблок и изюма	150	180	0,2	0,01	13,8	53,2
7	Хлеб дарницкий обогощен.(валитек-8)	30	37	2,04/2,51	0,27/0,33	14,0/17,2	67,8/83,6
8	Хлеб пшеничный обогощ.(валитек-8)	15	20	0,6/0,8	0,16/0,22	4,1/5,5	20,5/27,30
	<b>Итого за обед</b>	<b>525</b>	<b>677</b>				
<b>15.05.- 15.50</b>	<b>Полдник</b>						
1	Пудинг из творога с морковью	90	100	14,45/18,0 6	11,1/13,87	18,76/23,4 5	234/292,5
	Соус молочный сладкий	30	50	1,2/1,2	2,35/2,35	7,4/7,4	54,85/54,85
2	Чай с лимоном	150	200	0,06/0,08	0,01/0,01	6,7/9,2	27,0/36,0
	<b>Итого за полдник</b>	<b>270</b>	<b>350</b>				

«С»-витаминизация 3 блюда: ясли – естественный витамин «С», сад – 25 мг  
 Рекомендуемый ужин: вермишель молочная, чай сладкий, батон с маслом сливочным, фрукт. 21.00 -кефир