



Утверждаю:
заведующий МАДОУ № 33
Захарова О.Ю

Ежедневное меню

День: **Среда**

Неделя: **вторая 8 день**

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		БЖУ			к/кал
		Яс ли	Сад	белки с/я	жиры с/я	углеводы с/я	
8.00-8.25	Завтрак						
1	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	200	4,18/5,5	4,5/6,1	14,7/19,7	117,0/156,0
2	Батон обогощ.(валитек-8) с маслом сливочный и яйцом	45	55	4/4,9	5/6,2	11,6/14,2	108,8/133
3	Чай с молоком	180	200	1,0/1,4	1,0/1,42	8,4/11,2	45,7/61
4							
	Итого за завтрак	375	455				
10.00	2 Завтрак						
	Напиток лимонный	200	200	37/44	0/0	13,7/16,44	37,62/45,14
	Итого за 2 завтрак						
11.45-12.45	Обед						
1	Салат из отварной свеклы с раст.маслом	30	60	0,38/0,7	2,4/4,9	6,1/12,2	47,0/94,0
2	Щи из свежей капусты со сметаной	150	180	1,2/1,4	1,9/2,3	4,9/5,9	42,0/50,4
3	Плов из отварного мяса кур	180	200	17,2/19,1	15,7/17,4	29,6/32,9	331,2/368,0
4	Компот из свежих фруктов витаминизированный	150	180	5,82/6,9	5,8/6,9	13,3/16,0	51,9/62,4
5	Хлеб дарницкий обогощен.(валитек-8)	30	37	2,04/2,51	0,27/0,33	14/17,2	67,8/83,6
	Итого за обед	525	617				
15.25.-15.35	Полдник						
1	Шаньга печенная из др теста с картофелем	65	70	5,6/6,13	5,84/6,29	34,8/37,52	214,2/221,82
2	Чай сладкий	150	200	0,03/0,04	0,01/0,01	6,8/9,0	26,2/35,0
3							
	Итого за полдник	215	270				

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

Рекомендуемый ужин: вареники ленивые ,чай, фрукт. 21.00- кисломолочный напиток