



Утверждаю:
заведующий МАДОУ № 33
Захарова О.Ю

Ежедневное меню

День: **Понедельник**

Неделя: **первая 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 рисовая молочная с маслом сливочным	180	200	4,5/4,5	4,4/4,4	31,7/31,7	216,0//216,0
2	Батон обогощ.(валитек-8) с маслом сливочный	20/5	30/7	4/4,9	5/6,2	11,6/14,2	108,8/133
3	Чай с молоком	150	200	1/1,4	1/1,4	8,4/11,2	45,7/61,0
	Итого за завтрак	355	417				
10.00	2 Завтрак						
	Фрукт (яблоко)	100	100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	47,0/470
	Итого за 2 завтрак						
11.45-12.45	Обед						
1	Салат из отварной свеклы с яблокам с растительным маслом	30	60	30	60	0,41/0,8	2,48/5,0
2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150	180	0,99/1,2	1,6/1,92	6,71/8	45,7/54,9
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	60	80	9/12,1	9,59/12,8	4,5/6	141/188,0
5	Компот из сухофруктов	150	180	0,44	0,02	16,4	64,8
7	Хлеб дарницкий обогощ (валитек-8)	30	37	2,04/2,5	0,27/0,33	14/17,2	63,8/83,6
	Итого за обед	490	607				
15.25.-15.35	Полдник						
1	Зеленый горошек	30	30	0,92/0,92	1,12/1,12	3,84/3,84	21,6/21,6
2	Омлет запеченный	80	80	9,8/9,8	13,2/13,2	1,7/1,7	104,8/104,8
3	Чай с лимоном	150	150	0,06/0,06	0,01/0,01	6,7/6,7	27,0/27,0
	Итого за полдник	260	310				

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

Рекомендуемый ужин: суфле из кабачков, чай, фрукт. 21.00 - кефир