



Утверждаю:  
заведующий МАДОУ № 33  
Захарова О.Ю

### Ежедневное меню

День: Пятница

Неделя: вторая 10 день

| №                   | Прием пищи,<br>наименование блюда                        | Масса порции |            | БЖУ          |             |                 | к/кал       |
|---------------------|----------------------------------------------------------|--------------|------------|--------------|-------------|-----------------|-------------|
|                     |                                                          | Ясли         | Сад        | белки<br>я/с | жиры<br>я/с | углеводы<br>я/с |             |
| <b>8.00-8.25</b>    | <b>Завтрак</b>                                           |              |            |              |             |                 |             |
| 1                   | Каша ассорти(рис + греча) молочная с маслом сливочным    | 150          | 200        | 3,8/5,1      | 4,4/5,8     | 18,5/24,6       | 129,0/172,0 |
| 3                   | Батон обогщ.(валетек-8) с сыром                          | 20/10        | 30/10      | 3,6/4,9      | 2,1/2,9     | 10,5/14         | 78,0/104,0  |
| 4                   | Кофейный напиток с молоком                               | 150          | 200        | 2,7/3        | 2,9/3       | 12/13,4         | 80,1/89,0   |
|                     | <b>Итого за завтрак</b>                                  | <b>365</b>   | <b>445</b> |              |             |                 |             |
| <b>10.00</b>        | <b>2 Завтрак</b>                                         |              |            |              |             |                 |             |
|                     | Лимонный напиток                                         | 150          | 180        | 1/1          | 0/0         | 23,0/23,0       | 92,0/92,0   |
|                     | <b>Итого за 2 завтрак</b>                                |              |            |              |             |                 |             |
| <b>11.45-12.45</b>  |                                                          |              |            |              |             |                 |             |
| 1                   | Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом | 30           | 60         |              |             |                 |             |
| 1                   | Суп картофельный с бобовыми со сметаной                  | 150          | 180        | 3,19/3,8     | 3,0/3,6     | 11,8/14,2       | 88,5/106,2  |
| 2                   | Мясо говядины тушеное с овощами                          | 180          | 200        | 11,7/14,1    | 11,7/14,0   | 14,8/17,8       | 213,7/256,5 |
| 5                   | Компот из яблок и изюма (витаминизирон.)                 |              | 180        | 0,25         | 0,01        | 16,6            | 63,9        |
| 6                   | Напиток из шиповника (ясли)                              | 150          |            | 17           | 0,7         | 12,51           | 53,35       |
| 7                   | Хлеб дарницкий обогощен.(валетек-8)                      | 30           | 37         | 2,04/2,51    | 0,27/0,33   | 14/17,2         | 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>495</b>   | <b>607</b> |              |             |                 |             |
| <b>15.05.-15.50</b> | <b>Полдник</b>                                           |              |            |              |             |                 |             |
| 1                   | Сдоба обыкновенная                                       | 60           | 70         | 3,6/4,2      | 2,9/3,4     | 23,3/32,3       | 183/213,5   |
| 2                   | Чай                                                      | 150          | 200        | 4,35/5,8     | 4,4/5,9     | 6,7/9,0         | 83,2/111,0  |
|                     | <b>Итого за полдник</b>                                  | <b>210</b>   | <b>270</b> |              |             |                 |             |

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

Рекомендуемый ужин: омлет, батон витаминный, чай с молоком ,фрукт. 21.00- бифидок.