



Утверждаю:
 заведующий МАДОУ № 33
 Захарова О.Ю

Ежедневное меню

День: **Вторник**

Неделя: **первая 2 день**

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		БЖУ			к/кал
		Ясли	Сад	белки с/я	жиры с/я	углеводы с/я	
8.00-8.25	Завтрак						
1	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	200	3,8/5,1	4,4/5,8	18,5/24,6	129,0/172,0
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	Какао с молоком	150	200	2,9/3,9	2,6/3,5	17,2/22,9	101,2/135
	Итого за завтрак	350	440				
10.00	2 Завтрак						
	Фрукт (банан)	100	100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	47/47
	Итого за 2 завтрак						
11.45-12.45	Обед						
1	Борщ со сметаной	150	180	1,28/1,55	3,2/3,9	7,7/9,25	65,3/72,9
2	Суфле из печени	60	80	12/16,6	4,13/5,51	1,65/2,2	92,2/123
3	Пюре картофельное	100	130	5,73/7,46	4,5/5,92	25,2/32,7	166,6/216,6
4	Соус молочный	20	30				
5	Кисель витаминизированный	150	180	17/1	0/0	12,51/21,7	51,53/87,14
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
	Итого за обед	570	667				
15.05.-15.50	Полдник						
1	Пудинг из творога с морковью	80	90	14,45/18,06	11,1/13,87	18,76/23,45	234/292,5
2	Соус фруктовый	30	30	1,2/1,2	2,35/2,35	7,4/7,4	54,85/54,85
3	Чай	150	200				
	Итого за полдник	280	340				

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

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ УЖИН : рагу из овощей , чай с лимоном, фрукт. 21.00- кисломолочный напиток