



Утверждаю:
заведующий МАДОУ № 33
Захарова О.Ю

Ежедневное меню

День: Среда

Неделя: первая 3 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		БЖУ			к/кал
		Ясли	Са д	белки с/я	жиры с/я	углеводы с/я	
8.00-8.25	Завтрак						
1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	2,6/3,1	3,1/3,7	10,6/12,7	81/97,2
2	Батон обогощ.(валитек-8) с маслом сливочным и яйцом	20/5/20	30/7/20	4/4,9	5/6,2	11,6/14,2	108,8/133
3	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,7/3	2,59/3,0	12/13,4	80,1/89
4							
	Итого за завтрак	375	457				
10.00	2 Завтрак						
	Фрукт (яблоко)	90	90	0,36/0,36	0,36/0,36	8,82/8,82	42,3/42,3
	Итого за 2 завтрак						
11.45-12.45	Обед						
1	Салат из отварной свеклы и моркови раст. маслом	30	60	0,41/0,8	2,48/5,0	2,04/4,1	32,0/64,0
2	Суп из овощей со сметаной	150	180	1,1/1,3	3,9/4,7	6,2/7,4	65,2/78
3	Каша гречневая рассыпчатая	100	130	5,73/7,46	4,5/5,92	25,2/32,7	166,6/216,6
4	Гуляш из отварного мяса курицы	60	80	12/16,6	4,13/5,51	1,65/2,2	92,2/123
5	Компот из яблок и изюма витаминизированный	150	180	0,21/0,25	0,01/0,001	13,8/16,6	53,2/63,9
6	Хлеб дарницкий обогощен.(валитек-8)	30	37	2,04/2,51	0,27/0,33	14/17,2	67,8/83,6
7	Хлеб пшеничный	15	20				
	Итого за обед	520	667				
15.25.-15.35	Полдник						
1	Шанги печенные из др теста с картофелем	70	80	3,6/4,2	2,9/3,4	23,3/32,3	183/213,5
2	Чай с молоком	150	270	0,06/0,08	0,01/0,01	6,7/9,2	27/36
	Итого за полдник	210	250				

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

Рекомендуемый ужин: вареники ленивые, кефир. 21.00 фрукт.