



Утверждаю:  
заведующий МАДОУ № 33  
Захарова О.Ю

## Ежедневное меню

День: Пятница

Неделя: первая 5 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		БЖУ			к/кал
		Ясли	Сад	белки я/с	жиры я/с	углеводы я/с	
<b>8.00-8.25</b>	<b>Завтрак</b>						
1	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	200	4,7/6,3	5,5/7,4	20,4/27,2	151,5/202,0
3	Батон обогощ.(валитек-8) с маслом и сыром	20/5/ 10	30/7/ 10	3,8/5	5,1/6,6	10,9/14,1	106,5/137,0
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>						
	Фрукт (яблоко)	90	90	0,36/0,36	0,36/0,36	8,82/8,82	42,3/42,3
	<b>Итого за 2 завтрак</b>						
<b>11.45-12.45</b>	<b>Обед</b>						
1	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	150	180	3,8/5,1	9,2/12,3	10,3/13,7	141,0/188,0
2	Тефтели рыбные в молочном соусе	120	130	11,0/11,95	3,8/4,21	10,36/11,2	120,9/131,0
5	Компот из сухофруктов	150	180	1	1	21,7	87,14
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	15	20				
	<b>Итого за обед</b>	<b>480</b>	<b>587</b>				
<b>15.05.- 15.50</b>	<b>Полдник</b>						
1	Пирожок печеный из др. теста с повидлом	60	70	3,7/4,3	4,22/4,9	20/23,4	133/155,2
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 :макаронные изделия отварные с сыром, чай с лимоном. 21.00- Кефир