



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	
<b>8.00-8.25</b>	<b>Завтрак</b>						
1	Каша геркулесовая 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 повидлом	20/10	30/10	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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>360</b>	<b>440</b>				
<b>10.00</b>	<b>2 Завтрак</b>						
	Фрукт (яблоко)	90	90	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	47,0/47,0
	<b>Итого за 2 завтрак</b>						
<b>11.45-12.45</b>	<b>Обед</b>						
2	Суп картофельный 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		180	0,44	0,02	16,4	64,8
6	Компот из шиповника	150					
7	Хлеб дарницкий обогощ (валитек-8)	30	37	2,04/2,5	0,27/0,33	14/17,2	63,8/83,6
8	Хлеб пшеничный (валитек-8)	15	20				
	<b>Итого за обед</b>	<b>505</b>	<b>627</b>				
<b>15.25.-15.35</b>	<b>Полдник</b>						
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
	<b>Итого за полдник</b>	<b>260</b>	<b>310</b>				

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

Рекомендуемый ужин: рагу овощное , печенье, чай, фрукт. 21.00 - кефир