



Утверждаю:  
 заведующий МАДОУ № 33  
 Захарова О.Ю

Ежедневное меню

День: **Понедельник**

Неделя: **первая 1 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                   | Макаронные изделия отварные                         | 180          | 200        | 9,8/9,8      | 13,2/13,2   | 1,7/1,7         | 104,8/104,8 |
| 2                   | Батон обогщ.(валетек-8)                             | 20           | 30         | 1,5/1,5      | 1,9/1,9     | 3,2/3,2         | 36,0/36,0   |
| 4                   | Чай   | 150          | 200        | 1/1,4        | 1/1,4       | 8,4/11,2        | 45,7/61,0   |
|                     | <b>Итого за завтрак</b>                             | <b>350</b>   | <b>430</b> |              |             |                 |             |
| <b>10.00</b>        | <b>2 Завтрак</b>                                    |              |            |              |             |                 |             |
|                     | Сок фруктовый (индивидуальная упаковка)             |              | 200        |              | 0           | 23,0            | 92,0        |
|                     | Компот лимонный (ясли)                              | 150          |            | 0,17         | 0,07        | 12,51           | 53,35       |
|                     | <b>Итого за 2 завтрак</b>                           |              |            |              |             |                 |             |
| <b>11.45-12.45</b>  | <b>Обед</b>   |              |            |              |             |                 |             |
| 1                   | Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне | 150          | 180        | 1,2/1,4      | 1,9/2,3     | 4,9/5,9         | 42,0/50,4   |
| 2                   | Каша гречневая рассыпчатая                          | 100          | 130        | 5,73/7,46    | 4,5/5,92    | 25,2/32,7       | 166,6/216,6 |
| 3                   | Фрикадельки из мяса говядины припущенные            | 60           | 80         | 9/12,1       | 9,59/12,8   | 4,5/6           | 141/188,0   |
| 4                   | Компот из сухофруктов (сад)                         | 150          | 180        | 0,44         | 0,02        | 16,4            | 64,8        |
| 5                   | Хлеб дарницкий обогщ (валитек-8)                    | 30           | 37         | 2,04/2,5     | 0,27/0,33   | 14/17,2         | 63,8/83,6   |
| 6                   | Хлеб пшеничный обогщ.(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>505</b>   | <b>627</b> |              |             |                 |             |
| <b>15.25.-15.35</b> | <b>Полдник</b>                                      |              |            |              |             |                 |             |
| 1                   | Сдоба обыкновенная                                  | 60           | 70         | 3,6/4,5      | 3,5/4,4     | 25,4/31,7       | 148,8/216,0 |
| 2                   | Чай с лимоном                                       | 150          | 200        | 0,06/0,08    | 0,01/0,01   | 6,7/9,2         | 27,0/36,0   |
|                     | <b>Итого за полдник</b>                             | <b>210</b>   | <b>270</b> |              |             |                 |             |

**«С»-витаминизация 3 блюда: ясли – 15 мг «С», сад – 25 мг**

Рекомендуемый ужин: сырники с морковью, кефир или молоко