



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	
8.00-8.25	Завтрак						
1	Каша ячневая 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
	Итого за завтрак	365	445				
10.00	2 Завтрак						
	Фрукт (яблоко)	100	100	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	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
3	Компот из сухофруктов		180	1	1	21,7	87,14
4	Компот из шиповника	150					
5	Хлеб дарницкий обогощен.(валетек-8)	30	37	2,04/2,51	0,27/0,33	14/17,2	67,8/83,6
6	Хлеб пшеничный	15	20				
	Итого за обед	480	587				
15.05.- 15.50	Полдник						
1	Пирожок печеный из др. теста с капустой и яйцом	60	70	3,7/4,3	4,22/4,9	20/23,4	133/155,2
2	Молоко кипяченое	150	200	4,35/5,8	4,4/5,9	6,7/9,0	83,2/111,0
	Итого за полдник	210	270				

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

Рекомендуемый ужин :макаронные изделия отварные с сыром, чай с лимоном. 21.00- Кефир