



Утверждаю:
 заведующий МАДОУ № 33
 Захарова О.Ю

Ежедневное меню

День: Среда

Неделя: вторая 8 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		БЖУ			к/кал
		Яс ли	Сад	белки с/я	жиры с/я	углеводы с/я	
8.00-8.25	Завтрак						
1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,18/5,5	4,5/6,1	14,7/19,7	117,0/156,0
2	Батон обогощ.(валитек-8) с маслом сливочный и яйцом	45	55	4/4,9	5/6,2	11,6/14,2	108,8/133
3	Чай с молоком	180	200	1,0/1,4	1,0/1,42	8,4/11,2	45,7/61
4							
	Итого за завтрак	375	455				
10.00	2 Завтрак						
	Фрукт (яблоко)	100	100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	47/47
	Итого за 2 завтрак						
11.45-12.45	Обед						
1	Суп из овощей со сметаной	150	180	1,2/1,4	1,9/2,3	4,9/5,9	42,0/50,4
2	Рис рассыпчатый	100	130	5,73/7,46	4,5/5,92	25,2/32,7	166,6/216,6
3	Гуляш из отварного мяса курицы	70	80	12/16,6	4,13/5,51	1,65/2,2	92,2/123
4	Компот из яблок и изюма витаминизированный		180	/0,25	/0,001	/16,6	/63,9
5	Компот лимонный (ясли)	150		0,17	0,07	12,51	53,35
6	Хлеб дарницкий обогощен.(валитек-8)	30	37	2,04/2,51	0,27/0,33	14/17,2	67,8/83,6
	Итого за обед	500	607				
15.25.-15.35	Полдник						
1	Шанги печеные из др теста с картофелем	60	70	3,6/4,2	2,9/3,4	23,3/32,3	183/213,5
2	Чай	150	200	0,03/0,04	0,01/0,01	6,8/9,0	26,2/35,0
3							
	Итого за полдник	215	270				

«С»-витаминизация 3 блюда: ясли – 0,010 мг, сад– 25 мг

Рекомендуемый ужин: Сырники, молоко сгущенное , чай с лимоном, 21.00-Кисломолочный напиток.