



Утверждаю:
заведующий МАДОУ № 33
Захарова О.Ю

Ежедневное меню

День: Пятница

Неделя: вторая 10 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 ассорти(рис + греча) молочная с маслом сливочным	150	200	3,8/5,1	4,4/5,8	18,5/24,6	129,0/172,0
3	Батон обогщ .(валетек-8) с сыром	20/10	30/10	3,6/4,9	2,1/2,9	10,5/14	78,0/104,0
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 (банан)	100	100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	47/47
	Итог за 2 завтрак						
11.45-12.45	Обед						
1	Салат из отварнй свеклы с раст. маслом	30	60	0,5/1,0	2,9/3,9	4,3/5,9	31,5/3
	Суп картофельный с бобовыми	150	180	3,19/3,8	3,0/3,6	11,8/14,2	88,5/106,2
2	Мясо говядины тушеное с овощами	150	180	11,7/14,1	11,7/14,0	14,8/17,8	213,7/256,5
5	Компот из сухофруктов	150	180	0,44	0,02	16,4	64,8
7	Хлеб дарницкий обогщен.(валетек-8)	30	37	2,04/2,51	0,27/0,33	14/17,2	67,8/83,6
	Итого за обед	510	637				
15.05.- 15.50	Полдник						
1	Ватрушки печеный из др. теста с повидлом	60	70	3,6/4,2	2,9/3,4	23,3/32,3	183/213,5
2	Чай	150	200	0,06/0,06	0,01/0,01	6,7/6,7	27,0/27,0
	Итого за полдник	210	270				

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

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