



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	
<b>8.00-8.25</b>	<b>Завтрак</b>						
1	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	200	4,7/6,3	5,5/7,4	20,4/27,2	151,5/202,0
3	Батон обогощ.(валитек-8) с маслом сливочным	20/5	30/7	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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>365</b>	<b>445</b>				
<b>10.00</b>	<b>2 Завтрак</b>						
	Напиток из лимона	150	150	17/17	0,7/0,7	12,51/12,51	53,35/53,35
	<b>Итого за 2 завтрак</b>						
<b>11.45-12.45</b>	<b>Обед</b>						
1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	30	60	0,39/0,8	1,49/3	5,89/11,8	38/76
2	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
3	Тефтели рыбные в молочном соусе	120	130	11,0/11,95	3,8/4,21	10,36/11,2	120,9/131,0
4	Компот из сухофруктов		180	1	1	21,7	87,14
5	Напиток из шиповника	150					
6	Хлеб дарницкий обогощен.(валетек-8))	30	37	2,04/2,51	0,27/0,33	14/17,2	67,8/83,6
7	Хлеб пшеничный обогощен (валетек-	15	20				
	<b>Итого за обед</b>	<b>495</b>	<b>607</b>				
<b>15.05.- 15.50</b>	<b>Полдник</b>						
1	Сдоба венская	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
	<b>Итого за полдник</b>	<b>210</b>	<b>270</b>				

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

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