



Утверждаю:
заведующий МАДОУ № 33
Захарова О.Ю

Ежедневное меню

День: **Понедельник**

Неделя: **вторая 6 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 пшеничная с яблоками молочная с маслом сливочным	150	200	4,4/5,9	3,9/5,2	23,0/30,7	146,2/195,0
2	Батон обогощ.(валитек-8) с маслом сливочным и яйцом	20/5/20	30/7/20	4/4,9	5/6,2	11,6/14,2	108,8/133
3	Какао с молоком	150	200	2,9/3,9	2,6/3,5	17,2/22,9	101,2/135
	Итого за завтрак	330	440				
10.00	2 Завтрак						
	Сок фруктовый	200	200	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	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	60	0,41/0,8	2,48/5,0	2,04/4,1	32,0/64,0
2	Суп картофельный с рыбой	150	180	5,4/6,5	3,0/3,7	9,7/11,6	89,2/107,1
3	Макаронные изделия отварные	100	130	3,5/4,6	2,5/3,2	21,6/28,0	125,3/162,9
4	Котлета из мяса говядины	60	80	9/12,1	9,59/12,8	4,5/6	141/188,0
5	Компот из сухофруктов (сад)	150	180	0,17/0,44	0,02/0,07	12,54/16,4	53,35/64,8
7	Хлеб дарницкий обогощ (валитек -8)	30	37	2,04/2,5	0,27/0,33	14/17,2	63,8/83,6
8	Хлеб пшеничный обогощ.(валитек-8)	15	20	0,6/0,8	0,16/0,22	4,1/5,5	20,5/27,30
	Итого за обед	525	687				
15.25.-15.35	Полдник						
1	Венская сдоба	60	70	3,6/4,2	2,9/3,4	23,3/32,3	183/213,5
2	Чай с молоком	150	200	1/1,4	1/1,42	8,4/11,2	45,7/61
	Итого за полдник	250	330				

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

Рекомендуемый ужин :сырники с морковью, кефир или молоко.