



Утверждаю:
заведующий МАДОУ № 33
Захарова О.Ю.

Ежедневное меню

День: Среда

Неделя: **вторая 8 день**

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		БЖУ			к/кал
		Ясли	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 сливочным и сыром	20/5/ 10	30/7/ 10	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						
	Компот из шиповника	150	150	1/1	0/0	23,0/23,0	92,0/92,0
	Итого за 2 завтрак						
11.45-12.45	Обед						
1	Салат из припущенной моркови с яблоком	30	60	0,41/0,8	2,48/5,0	2,04/4,1	32,0/64,0
2	Щи из свежей капусты со сметаной	150	180	1,2/1,4	1,9/2,3	4,9/5,9	42,0/50,4
3	Плов из отварного мяса курицы	180	200	17,22/19,1 4	15,7/17,4	29,6/32,9	331,2/368,0
4	Компот из свежих фруктов(витамин)	150	180	17/1	0/0	12,51/21,7	51,53/87,14
5	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	555	677				
15.25.-15.35	Полдник						
1	Ватрушка печеная 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	0,03/0,04	0,01/0,01	6,8/9,0	26,2/35,0
3							
	Итого за полдник	215	370				

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

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