



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	
<b>8.00-8.25</b>	<b>Завтрак</b>						
1	Каша ассорти (рис+пшено) 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 сыром	20/10	30/10	4/4,9	5/6,2	11,6/14,2	108,8/133
3	Чай с молоком	150	200	2,9/3,9	2,6/3,5	17,2/22,9	101,2/135
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>330</b>	<b>440</b>				
<b>10.00</b>	<b>2 Завтрак</b>						
	Напиток витаминный Витошка	150	150	0,36/0,36	0,36/0,36	8,82/8,82	42,3/42,3
	<b>Итого за 2 завтрак</b>						
<b>11.45-12.45</b>	<b>Обед</b>						
1	Салат из отварной сморкови с изюмом и раст.маслом	30	60	0,38/0,7	2,4/4,9	6,1/12,2	47,0/94,0
2	Свекольник со сметаной	150	180	5,4/6,5	3,0/3,7	9,7/11,6	89,2/107,1
3	Каша гречневая рассыпчатая	100	130	3,5/4,6	2,5/3,2	21,6/28,0	125,3/162,9
4	Тефтели из мяса говядины	60	80	9/12,1	9,59/12,8	4,5/6	141/188,0
5	Соус молочный с овощами	20	30	0,39/0,59	1,16/1,75	1,32/1,98	17,3/25,95
6	Компот из сухофруктов (сад)	150	180	0,17/0,44	0,020,07	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
	<b>Итого за обед</b>	<b>505</b>	<b>627</b>				
<b>15.25.-15.35</b>	<b>Полдник</b>						
1	Пирожок печеный из др. теста с капустой и яйцом	60	70	3,7/4,3	4,22/4,9	20/23,4	133/155,2
2	Чай	150	200	1/1,4	1/1,42	8,4/11,2	45,7/61
	<b>Итого за полдник</b>	<b>220</b>	<b>280</b>				

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

Рекомендуемый ужин :сырники с морковью, кефир или молоко.