

Утверждаю:



заведующий МАДОУ № 33
Захарова О.Ю

Ежедневное меню

День: **Вторник**

Неделя: **первая 2 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 я 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
	Итого за завтрак	325	437				
10.00	2 Завтрак						
	Банан	100	100	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	Борщ со сметаной	150	180	3,8/5,1	9,2/12,3	10,3/13,7	141,0/188,0
2	Суфле из печени	60	80	11,0/11,95	3,8/4,21	10,36/11,2	120,9/131,0
3	Соус молочный с овощами	20	30				
4	Картофельное пюре	100	130	2,0/2,6	2,8/3,6	13,7/17,8	90,0/117,0
5	Кисель (сад)		180	0,2	0,01	13,8	53,2
6	Напиток из шиповника (ясли)	150		17	0,7	12,51	53,35
7	Хлеб дарницкий обогощен.(валитек-8)	30	37	2,04/2,51	0,27/0,33	14/17,2	67,8/83,6
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	657				
15.05.- 15.50	Полдник						
1	Пудинг из творога с морковью	65	70	3,7/4,3	4,22/4,9	20/23,4	133/155,2
3	Соус фруктовый	20	20	1,2/1,2	2,35/2,35	7,4/7,4	54,8/54,8
2	Молоко кипяченое	150	200	0,06/0,08	0,01/0,01	6,7/9,2	27,0/36,0
	Итого за полдник	215	270				

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

Рекомендуемый ужин: капуста тушеная , яйцо ,батон, чай ,фрукт.