

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	
<b>8.00-8.25</b>	<b>Завтрак</b>						
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 яйцом	20/5/ 20	30/7/ 20	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							
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>375</b>	<b>457</b>				
<b>10.00</b>	<b>2 Завтрак</b>						
	Сок фруктовый(сад),напиток лимонный (ясли)	200	150	1/1	0/0	23,0/23,0	92,0/92,0
	<b>Итого за 2 завтрак</b>						
<b>11.45-12.45</b>	<b>Обед</b>						
1	Салат из отварной свеклы с морковью с раст маслом	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	Каша гречневая рассыпчатая	100	130	17,22/19,1 4	15,7/17,4	29,6/32,9	331,2/368,0
4	Гуляш из печени	11,0/ 11,95	3,8/4, 21	10,36/11,2	120,9/131, 0	11,0/11,95	3,8/4,21
5	Компот из свежих фруктов(витамин)	150	180	17/1	0/0	12,51/21,7	51,53/87,14
6	Хлеб дарницкий обогощен.(валитек-8)	30	37	2,04/2,51	0,27/0,33	14/17,2	67,8/83,6
	<b>Итого за обед</b>	<b>555</b>	<b>677</b>				
<b>15.25.-15.35</b>	<b>Полдник</b>						
1	Венская сдоба	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							
	<b>Итого за полдник</b>	<b>215</b>	<b>370</b>				

**«С»-витаминизация 3 блюда:** ясли – естественный витамин «С», сад – 25 мг  
Рекомендуемый ужин: Сырники, молоко сгущенное, чай с лимоном, 21.00-Кисломолочный напиток.