



Утверждаю:
 заведующий МАДОУ № 33
 Захарова О.Ю

Ежедневное меню

День: **Четверг**

Неделя: **вторая 9 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	Суфле творожное	80	90	17,6/22,0	14,5/18,1	16,4/20,5	268,8/336,0
2	Соус фруктовый	20	30	1,2/1,2	2,35/2,35	7,4/7,4	54,8/54,8
3	Батон обогощ.(валитек-8) с маслом сливочным	20/5	30/7	4/4,9	5/6,2	11,6/14,2	108,8/133
4	Какао с молоком	150	200	1,0/1,4	1,0/1,4	8,4/11,2	45,75/61,0
	Итого за завтрак	325	437				
10.00	2 Завтрак 9,8						
	Фрукт сад, витошка ясли	90	150	0,4/0,4	0,4/0	9,8/19	47,0/80
	Итого за 2 завтрак						
11.45-12.45	Обед						
1	Огурец свежий порционно	10	15				
1	Рассольник со сметаной на мясном бульоне	150	180	1,3/1,	3,3/4,0	9,3/11,2	74,2/89,2
2	Биточки из мяса говядины	60	80	12,7/16,9	11,6/15,5	0,61/0,82	158,2/211,0
3	Картофельное пюре	100	130	3/3,5	2,5/2/9	11,8/13,6	81,5/94,0
4	Компот из сухофруктов (сад)		180	0,44	0,02	16,4	64,8
5	Компот лимонный (ясли)	150		0,17	0,07	12,51	53,35
6	Хлеб дарницкий обогощ. (валитек-8)	30	37	2,04/2,5	0,27/0,33	14/17,2	63,8/83,6
7	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	505	627				
15.25.-15.35	Полдник						
1	Ватрушки печеные из др теста с повидлом	60	70	17,6/22,0	14,5/18,1	16,4/20,5	268,8/336,0
2	Чай	150	200	0,06/0,08	0,01/0,01	6,7/9,2	27,0/36,0
	Итого за полдник	210	270				

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

Рекомендуемый ужин: овощная запеканка, бутерброд с сыром, кисель фруктовый.