



Утверждаю:
 заведующий МАДОУ № 33
 Захарова О.Ю

Ежедневное меню

День: Пятница

Неделя: первая 5 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 ячневая 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 и сыром	20/5/10	30/7/10	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	335	447				
10.00	2 Завтрак						
	Напиток витаминизированный Витошка	150	150	17/17	0,7/0,7	12,51/12,51	53,35/53,35
	Итого за 2 завтрак						
11.45-12.45	Обед						
1	Салат из свежих огурцов и белокочанной капусты с растительным маслом	30	60	0,39/0,8	1,49/3	5,89/11,8	38/76
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной	150	180	3,8/5,1	9,2/12,3	10,3/13,7	141,0/188,0
3	Горбуша тушеная с овощами в молочном соусе	120	130	11,0/11,95	3,8/4,21	10,36/11,2	120,9/131,0
4	Компот из сухофруктов		180	1	1	21,7	87,14
5	Напиток из шиповника	150					
6	Хлеб дарницкий обогощен.(валетек-8))	30	37	2,04/2,51	0,27/0,33	14/17,2	67,8/83,6
7	Хлеб пшеничный обогощен (валетек-	15	20				
	Итого за обед	495	607				
15.05.-15.50	Полдник						
1	Ватрушки печенные из др теста с повидлом	60	70	3,7/4,3	4,22/4,9	20/23,4	133/155,2
2	Чай	150	200	4,35/5,8	4,4/5,9	6,7/9,0	83,2/111,0
	Итого за полдник	210	270				

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

Рекомендуемый ужин :рулет картофельный с яйцом, печенье , чай с лимоном. 21.00- Молоко