



Утверждаю:  
заведующий МАДОУ № 33  
Захарова О.Ю

### Ежедневное меню

День: **Понедельник**

Неделя: **первая 1 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 геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	200	4,5/4,5	4,4/4,4	31,7/31,7	216,0/216,0
2	Батон обогощ.(валитек-8) с повидлом, печенье	20/10 /10	30/10 /10	4/4,9	5/6,2	11,6/14,2	108,8/133
3	Какао с молоком	150	200	1/1,4	1/1,4	8,4/11,2	45,7/61,0
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>370</b>	<b>450</b>				
<b>10.00</b>	<b>2 Завтрак</b>						
	Напиток лимонный	150	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	Огурец свежий порционно	20	20	0,8/0,8	5,0/5,0	4,1/4,1	64,0/64,0
2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150	180	0,99/1,2	1,6/1,92	6,71/8	45,7/54,9
3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	100	130	3,5/4,6	2,5/3,2	21,6/28,0	125,3/162,9
4	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	60	80	9/12,1	9,59/12,8	4,5/6	141/188,0
5	Компот из сухофруктов	150	180	0,17/0,44	0,01/0,02	12,51/16,4	53,35/64,8
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
	<b>Итого за обед</b>	<b>525</b>	<b>647</b>				
<b>15.25.-15.35</b>	<b>Полдник</b>						
1	Омлет запеченный	80	80	9,8/9,8	13,2/13,2	1,7/1,7	104,8/104,8
2	Горошек зеленый	30	30	1,5/1,5	1,9/1,9	3,2/3,2	36,0/36,0
3	Чай	150	200	0,06/0,06	0,01/0,01	6,7/6,7	27,0/27,0
	<b>Итого за полдник</b>	<b>260</b>	<b>310</b>				

**«С»-витаминизация 3 блюда: ясли – 15 мг , сад – 25 мг**

Рекомендуемый ужин: рагу овощное ,печенье, чай., батон. 21.00 - кефир