



Утверждаю:
заведующий МАДОУ № 33
Захарова О.Ю

Ежедневное меню

День: **Вторник**

Неделя: **вторая 7 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						
	Фрукт (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	Огурец свежий порционно	15	15	0,41/0,8	0,8/0,9	2,04/4,1	12,0/16,0
2	Суп пюре из разных овощей	150	180	2,0/2,6	2,7/3,5	7,1/9,4	60,8/81,0
3	Биточки рыбные с молочно-овощным соусом	60/30	80/30	7,5/10,1	1,5/2,0	1,5/2,0	50,2/67
5	Картофельное пюре	100	130	2,0/2,6	2,8/3,6	13,7/17,8	90,0/117,0
6	Компот из яблок и изюма		180	0,2	0,01	13,8	53,2
7	Напиток из шиповника (ясли)	150		17	0,7	12,51	53,35
8	Хлеб дарницкий обогощен.(валетек-8)	30	37	2,04/2,51	0,27/0,33	14/17,2	67,8/83,6
	Итого за обед	535	652				
15.05.- 15.50	Полдник						
1	Пудинг из творога с морковью	80	90	3,7/4,3	4,22/4,9	20/23,4	133/155,2
3	Соус молочный сладкий	20	30	1,2/1,2	2,35/2,35	7,4/7,4	54,8/54,8
2	Чай	150	200	0,03/0,04	0,01/0,01	6,82/9,0	26,2/35,0
	Итого за полдник	250	320				

**«С»-
витаминизация
3 блюда:
ясли –
естественный
витамин «С»,
сад – 25 мг**
Рекомендуемый
ужин: капуста
тушеная , яйцо
,батон, чай ,фрукт.