

Утверждаю:



заведующий МАДОУ № 33
Захарова О.Ю

Ежедневное меню

День: **Вторник**

Неделя: **первая 2 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 | | | | | | |
| | 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 | Борщ со сметаной | 150 | 180 | 3,8/5,1 | 9,2/12,3 | 10,3/13,7 | 141,0/188,0 |
| 2 | Суфле из печени | 60 | 80 | 11,0/11,95 | 3,8/4,21 | 10,36/11,2 | 120,9/131,0 |
| 3 | Соус молочный с овощами | 20 | 30 | | | | |
| 4 | Картофельное пюре | 100 | 130 | 2,0/2,6 | 2,8/3,6 | 13,7/17,8 | 90,0/117,0 |
| 5 | Кисель (сад) | | 180 | 0,2 | 0,01 | 13,8 | 53,2 |
| 6 | Напиток из шиповника (ясли) | 150 | | 17 | 0,7 | 12,51 | 53,35 |
| 7 | Хлеб дарницкий обогощен.(валитек-8) | 30 | 37 | 2,04/2,51 | 0,27/0,33 | 14/17,2 | 67,8/83,6 |
| 8 | 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 | 525 | 657 | | | | |
| 15.05.- 15.50 | Полдник | | | | | | |
| 1 | Пудинг из творога с морковью | 65 | 70 | 3,7/4,3 | 4,22/4,9 | 20/23,4 | 133/155,2 |
| 3 | Соус фруктовый | 20 | 20 | 1,2/1,2 | 2,35/2,35 | 7,4/7,4 | 54,8/54,8 |
| 2 | Молоко кипяченое | 150 | 200 | 0,06/0,08 | 0,01/0,01 | 6,7/9,2 | 27,0/36,0 |
| | Итого за полдник | 215 | 270 | | | | |

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

Рекомендуемый ужин: капуста тушеная , яйцо ,батон, чай ,фрукт.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022469

Владелец Захарова Ольга Юрьевна

Действителен с 24.04.2023 по 23.04.2024