



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	120	150	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 обогщ.(валитек-8) с маслом сливочным	20/5	30/7	1,7/2,5	7,8/8	11,5/17,1	124,7/154
4	Чай	150	200	1,0/4	1,0/1,4	8,4/11,2	45,75/61,0
	Итого за завтрак	315	417				
10.00	2 Завтрак 9,8						
	Фрукт (банан)	100	100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	47,0/47,0
	Итого за 2 завтрак						
11.45-12.45	Обед						
1	Салат из припущенной моркови с яблоком и растительным маслом	30	30	0,41/0,41	2,48/2,48	2,04/2,04	32,0/32
2	Рассольник со сметаной на мясном бульоне	150	180	1,3/1,	3,3/4,0	9,3/11,2	74,2/89,2
3	Гуляш из печени	60	80	12,7/16,9	11,6/15,5	0,61/0,82	158,2/211,0
4	Макаронные изделия отварные	100	130	3/3,5	2,5/2/9	11,8/13,6	81,5/94,0
5	Компот из сухофруктов (сад)		180	0,44	0,02	16,4	64,8
6	Компот из шиповника (ясли)	150		0,17	0,07	12,51	53,35
7	Хлеб дарницкий обогщ. (валитек-8)	30	37	2,04/2,5	0,27/0,33	14/17,2	63,8/83,6
	Итого за обед	520	637				
15.25.-15.35	Полдник						
1	Каша пшеничная с яблоками и маслом сливочным	120	150	4,0/5,0	3,6/4,6	21,3/26,6	135,6/169,5
2	Напиток из лимона	150	200	0,06/0,08	0,01/0,01	6,7/9,2	27,0/36,0
	Итого за полдник	270	350				

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

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