



Утверждаю: заведующий МАДОУ № 33
Захарова О.Ю

Ежедневное меню

День: Пятница

Неделя: вторая 10 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 геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	200	3,8/5,1	4,4/5,8	18,5/24,6	129,0/172,0
3	Батон обогщ.(валетек-8) с сыром	20/10	30/10	3,6/4,9	2,1/2,9	10,5/14	78,0/104,0
4	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,7/3	2,9/3	12/13,4	80,1/89,0
	Итого за завтрак	365	445				
10.00	2 Завтрак						
	н-к Витошка(сад),сок фрукт (ясли)	200	200	1/1	0/0	23,0/23,0	92,0/92,0
	Итого за 2 завтрак						
11.45-12.45	Обед						
1	Салат из отварной свеклы с раст маслом	30	60	0,5/1,0	2,9/3,9	4,3/5,9	31,5/3
2	Суп картофельный с бобовыми	150	180	3,19/3,8	3,0/3,6	11,8/14,2	88,5/106,2
3	Мясо говядины тушеное с овощами	150	180	11,7/14,1	11,7/14,0	14,8/17,8	213,7/256,5
4	Компот из яблок и изюма (витаминизир) сад		180	0,25	0,01	16,6	63,9
5	Компот из шиповника (ясли)	150		0,17	0,07	12,51	53,35
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 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	630				
15.05.- 15.50	Полдник						
1	Пирожки печеные из др теста с капустой и яйцом	60	70	3,6/4,2	2,9/3,4	23,3/32,3	183/213,5
2	Молоко кипяченое	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: тефтели рыбные с соусом, хлеб, фрукт.