



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	
8.00-8.25	Завтрак						
1	Макаронные изделия отварные	180	200	9,8/9,8	13,2/13,2	1,7/1,7	104,8/104,8
2	Батон обогц с маслом сливочным.(валетек-8)	20/5	30/7	1,5/1,5	1,9/1,9	3,2/3,2	36,0/36,0
4	Чай	150	200	1/1,4	1/1,4	8,4/11,2	45,7/61,0
	Итого за завтрак	355	437				
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	Суп крестьянский с крупой и сметаной	150	180	0,99/1,2	1,6/1,92	6,71/8	45,7/54,9
2	Картофельное пюре	100	130	5,73/7,46	4,5/5,92	25,2/32,7	166,6/216,6
3	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	60	80	9/12,1	9,59/12,8	4,5/6	141/188,0
4	Компот из сухофруктов(сад)		180	0,44	0,07	16,4	64,8
5	Компот лимонный (ясли)	150		0,17	0,02	12,54	53,35
6	Хлеб дарницкий обогц (валитек-8)	30	37	2,04/2,5	0,27/0,33	14/17,2	63,8/83,6
7	Хлеб пшеничный обогц.(валитек-8)	15	20	0,6/0,8	0,16/0,22	4,1/5,5	20,5/27,30
8	Итого за обед	505	627				
15.25.-15.35	Полдник						
1	Венская сдоба	60	70	3,6/4,5	3,5/4,4	25,4/31,7	148,8/216,0
2	Чай с молоком	150	200	0,06/0,08	0,01/0,01	6,7/9,2	27,0/36,0
	Итого за полдник	210	270				

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

Рекомендуемый ужин: сырники с морковью, кефир или молоко, печенье