



Утверждаю:  
заведующий МАДОУ № 33  
Захарова О.Ю

### Ежедневное меню

День: Среда

Неделя: **вторая 3 день**

| №                   | Прием пищи,<br>наименование блюда                   | Масса порции |            | БЖУ          |             |                 | к/кал       |
|---------------------|---|--------------|------------|--------------|-------------|-----------------|-------------|
|                     |   | Яс<br>ли     | Сад        | белки<br>с/я | жиры<br>с/я | углеводы<br>с/я |             |
| <b>8.00-8.25</b>    | <b>Завтрак</b>                                      |              |            |              |             |                 |             |
| 1                   | Суп молочный с крупой                               | 150          | 200        | 4,18/5,5     | 4,5/6,1     | 14,7/19,7       | 117,0/156,0 |
| 2                   | Батон обогощ.(валитек-8) с маслом сливочный и яйцом | 45           | 55         | 4/4,9        | 5/6,2       | 11,6/14,2       | 108,8/133   |
| 3                   | Кофейный напиток с молоком                          | 180          | 200        | 1,0/1,4      | 1,0/1,42    | 8,4/11,2        | 45,7/61     |
| 4                   |   |              |            |              |             |                 |             |
|                     | <b>Итого за завтрак</b>                             | <b>375</b>   | <b>455</b> |              |             |                 |             |
| <b>10.00</b>        | <b>2 Завтрак</b>                                    |              |            |              |             |                 |             |
|                     | Фрукт (яблоко)                                      | 100          | 100        | 0,4/0,4      | 0,4/0,4     | 9,8/9,8         | 47,0/47,0   |
|                     | <b>Итого за 2 завтрак</b>                           |              |            |              |             |                 |             |
| <b>11.45-12.45</b>  | <b>Обед</b>   |              |            |              |             |                 |             |
| 1                   | Свекольник со сметаной                              | 150          | 180        | 1,2/1,4      | 1,9/2,3     | 4,9/5,9         | 42,0/50,4   |
| 2                   | Рагу из отварного мяса курицы                       | 200          | 230        | 17,22/19,14  | 15,7/17,4   | 29,6/32,9       | 331,2/368,0 |
| 3                   | Компот из яблок и изюма(витамин)                    |              | 180        | /1           | 0/0         | /21,7           | /87,14      |
| 4                   | Напиток из шиповника (ясли)                         | 150          |            | 17           | 0,7         | 12,51           | 53,35       |
| 5                   | Хлеб дарницкий обогощен.(валитек-8)                 | 30           | 37         | 2,04/2,51    | 0,27/0,33   | 14/17,2         | 67,8/83,6   |
| 6                   | Хлеб пшеничный обогощ.(валитек-8)                   | 15           | 20         | 0,6/0,8      | 0,16/0,22   | 4,1/5,5         | 20,5/27,30  |
|                     | <b>Итого за обед</b>                                | <b>555</b>   | <b>677</b> |              |             |                 |             |
| <b>15.25.-15.35</b> | <b>Полдник</b>                                      |              |            |              |             |                 |             |
| 1                   | Ватрушки печенные из др с повидлом                  | 60           | 70         | 3,6/4,2      | 2,9/3,4     | 23,3/32,3       | 183/213,5   |
| 2                   | Чай с молоком                                       | 150          | 200        | 0,03/0,04    | 0,01/0,01   | 6,8/9,0         | 26,2/35,0   |
| 3                   |   |              |            |              |             |                 |             |
|                     | <b>Итого за полдник</b>                             | <b>215</b>   | <b>370</b> |              |             |                 |             |

**«С»-витаминизация 3 блюда: ясли – 0,010 мг, сад– 25 мг**

Рекомендуемый ужин: Омлет запечный , чай с лимоном, 21.00-Кисломолочный напиток.