



Утверждаю:
заведующий МАДОУ № 33
Захарова О.Ю

Ежедневное меню

День: Среда

Неделя: **вторая 3 день**

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		БЖУ			к/кал
		Яс ли	Сад	белки с/я	жиры с/я	углеводы с/я	
8.00-8.25	Завтрак						
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							
	Итого за завтрак	375	455				
10.00	2 Завтрак						
	Фрукт (яблоко)	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	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
	Итого за обед	555	677				
15.25.-15.35	Полдник						
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							
	Итого за полдник	215	370				

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

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