



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 ассорти(рис + греча) 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	Какао с молоком	150	200	2,7/3	2,9/3	12/13,4	80,1/89,0
	Итого за завтрак	330	440				
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	Свекольник со сметаной	150	180	3,19/3,8	3,0/3,6	11,8/14,2	88,5/106,2
2	Мясо говядины тушеное с овощами	150	180	11,7/14,1	11,7/14,0	14,8/17,8	213,7/256,5
3	Компот из яблок и изюма (витаминизирон.)		180	0,25	0,01	16,6	63,9
4	Компот из шиповника (ясли)	150		0,17	0,02	12,54	53,35
5	Хлеб дарницкий обогщен.(валетек-8)	30	37	2,04/2,51	0,27/0,33	14/17,2	67,8/83,6
6	Хлеб пшеничный обогщ.(валитек-8)	15	20	0,6/0,8	0,16/0,22	4,1/5,5	20,5/27,30
	Итого за обед	495	597				
15.05.-15.50	Полдник						
1	Пирожки печенные из др теста с капустой и яйцом	60	70	15,97/19,9 6	13,69/17,1 2	21,14/26,4 2	272,4/340,5
2	Чай	150	200	0,03/0,04	0,01/0,01	6,82/9,0	26,2/35,0
	Итого за полдник	210	270				

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

Рекомендуемый ужин: тефтели рыбные с соусом, хлеб, фрукт.