



Утверждаю:  
заведующий МАДОУ № 33  
Захарова О.Ю

### Ежедневное меню

День: **Понедельник**

Неделя: **первая 1 день**

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		БЖУ			
		ясли	Сад	белки я/с	жиры я/с	углеводы я/с	к/кал
<b>8.00-8.25</b>	<b>Завтрак</b>						
1	Каша ассорти (пшено+рис) молочная с маслом сливочным	180	200	9,8/9,8	13,2/13,2	1,7/1,7	104,8/104,8
2	Батон обогщ с маслом сливочным и сыром .(валетек-8)	20/5/ 10	30/7/ 10	1,5/1,5	1,9/1,9	3,2/3,2	36,0/36,0
4	Какао с молоком	150	200	1/1,4	1/1,4	8,4/11,2	45,7/61,0
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>365</b>	<b>437</b>				
<b>10.00</b>	<b>2 Завтрак</b>						
	н-к Витошка(сад),сок фрукт (ясли)	200	200	1/1	0/0	23,0/23,0	92,0/92,0
	<b>Итого за 2 завтрак</b>						
<b>11.45-12.45</b>	<b>Обед</b>						
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	Макаронные изделия	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 обогщ (валитек-8)	30	37	2,04/2,5	0,27/0,33	14/17,2	63,8/83,6
7	Хлеб пшеничный обогщ.(валитек-8)	15	20	0,6/0,8	0,16/0,22	4,1/5,5	20,5/27,30
8	<b>Итого за обед</b>	<b>505</b>	<b>627</b>				
<b>15.25.-15.35</b>	<b>Полдник</b>						
1	Сдоба обыкновенная	60	70	3,6/4,5	3,5/4,4	25,4/31,7	148,8/216,0
2	Чай	150	200	0,06/0,08	0,01/0,01	6,7/9,2	27,0/36,0
	<b>Итого за полдник</b>	<b>210</b>	<b>270</b>				

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

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