



Утверждаю: заведующий МАДОУ № 33
Захарова О.Ю

Ежедневное меню

День: **Вторник**

Неделя: **первая 2 день**

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		БЖУ			к/кал
		Ясли	Сад	белки с/я	жиры с/я	углеводы с/я	
8.00-8.25	Завтрак						
1	Пудинг из творога с морковью	120	150	14,45/18,0 6	11,1/13,87	18,76/23,4 5	234/292,5
2	Соус молочный сладкий	50	50	1,2/1,2	2,35/2,35	7,4/7,4	54,85/54,85
3	Батон обогощ.(валитек-8) с маслом сливочным	20/10	30/10	1,7/2,5	7,8/8	11,5/17,1	124,7/154
4	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,9/3,9	2,6/3,5	17,2/22,9	101,2/135
	Итого за завтрак	350	440				
10.00	2 Завтрак						
	Фрукт (банан)	100	100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	47/47
	Итого за 2 завтрак						
11.45-12.45	Обед						
1	Сала из оварной свеклы с изюмом раст маслом	30	60	0,39/0,8	1,49/3	5,89/11,8	38/76
2	Борщ со сметаной	150	180	1,28/1,55	3,2/3,9	7,7/9,25	65,3/72,9
3	Суфле из печени	60	80	12/16,6	4,13/5,51	1,65/2,2	92,2/123
4	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	100	130	5,73/7,46	4,5/5,92	25,2/32,7	166,6/216,6
6	Кисель витаминизированный (сад)		180	1	0	21,7	/87,14
7	Компот из шиповника(ясли)	150		0,17	0,07	12,51	53,35
8	Хлеб дарницкий обогощен.(валитек-8)	30	37	2,04/2,51	0,27/0,33	14/17,2	67,8/83,6
	Итого за обед	520	667				
15.05.- 15.50	Полдник						
1	Омлет запеченный	90	90	9,8/9,8	13,2/13,2	1,7/1,7	104,8/104,8
2	Молоко кипяченое	150	200	4,35/5,8	4,4/5,9	6,7/9,0	83,2/111,0
3	Хлеб пшеничный обогощ.(валитек-8)	15	20	0,6/0,8	0,16/0,22	4,1/5,5	20,5/27,30
4	Печенье	10	10				
	Итого за полдник	265	320				

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

Рекомендуемый ужин: макаронные изделия отварные с сыром , чай . 21.00-Ряженка