



Утверждаю:
заведующий МАДОУ № 33
Захарова О.Ю

Ежедневное меню

День: **Четверг**

Неделя: **первая 4 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	Запеканка из творога с яблоками	120	150	15,97/19,9 6	13,69/17,1 2	21,14/26,4 2	272,4/340,5
2	Соус молочный сладкий	50	50	1,2/1,2	2,35/2,35	7,4/7,4	54,8/54,8
3	Батон обогщ.(валитек-8) с маслом сливочным	20/10	30/10	1,7/2,5	7,8/8	11,5/17,1	124,7/154
4	Чай	180	200	0,03/0,04	0,01/0,01	6,82/9,0	26,2/35,0
	Итого за завтрак	375	437				
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	Горошек зеленый	30	60	1,5/1,5	1,9/1,9	3,2/3,2	36,0/36,0
2	Свекольник со сметаной	150	180	1,3/1,57	3,28/3,93	8,75/10,51	69,7/83,7
3	Котлета мяса говядины	70	80	8,9/11,9	9,4/12,5	2,8/3,7	132/176
4	Макаронные изделия отварные	100	130	3,5/4,6	2,5/3,2	21,6/28	125,3/162,9
5	Компот из свежих фруктов (сад)		180	6,9	6,9	16,0	62,4
6	Компот лимонный (ясли)	150		0,17	0,07	12,51	53,35
7	Хлеб дарницкий обогщ. (валитек-8)	30	37	2,04/2,5	0,27/0,33	14/17,2	63,8/83,6
	Итого за обед	530	667				
15.25.-15.35	Полдник						
1	Рагу из овощей	100	150	3,6/4,2	2,9/3,4	23,3/32,3	183/213,5
2	Чай с молоком	150	200	1/1,4	1/1,42	8,4/11,2	45,7/61
3	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 полдник	265	370				

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

Рекомендуемый ужин : котлеты пшеничные, печенье, компот из изюма. 21.00-Киломолочный продукт