



Утверждаю: заведующий МАДОУ № 33
Захарова О.Ю

Ежедневное меню

День: **Вторник**

Неделя: **вторая 7 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 сыром	20/5	30/7	1,7/2,5	7,8/8	11,5/17,1	124,7/154
4	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,7/3	2,9/3,0	12,0/13,4	80,1/89,0
	Итого за завтрак	320	437				
10.00	2 Завтрак						
	Фрукт (яблоко)	100	100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	47,0/47,0
	Итог за 2 завтрак						
11.45-12.45	Обед						
	Икра кабачковая	35	35	0,5/1,0	2,9/3,9	4,3/5,9	31,5/3
1	Свекольник со сметаной	150	180	2,0/2,6	2,7/3,5	7,1/9,4	60,8/81,0
2	Горбуша припущенная с молоком и овощами	60/30	80/30	7,5/10,1	1,5/2,0	1,5/2,0	50,2/67
3	Картофельное пюре	100	130	2,0/2,6	2,8/3,6	13,7/17,8	90,0/117,0
5	Компот из яблок и изюма		180	0,2	0,01	13,8	53,2
6	Напиток из шиповника (ясли)	150		17	0,7	12,51	53,35
7	Хлеб дарницкий обогощен.(валетек-8)	30	37	2,04/2,51	0,27/0,33	14,0/17,2	67,8/83,6
	Итого за обед	555	672				
15.05.- 15.50	Полдник						
1	Каша пшеничная молочная с яблоками	120	150	3,6/4,2	2,9/3,4	23,3/32,3	183/213,5
2	Чай с лимоном	150	200	4,35/5,8	4,4/5,9	6,7/9,0	83,2/111,0
	Итого за полдник	270	350				

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

Рекомендуемый ужин: омлет запеченный, печенье. Чай с молоком.