



Утверждаю:
заведующий МАДОУ № 33
Захарова О. Ю
Ежедневное меню

День: **Понедельник**

Неделя: **первая 1 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 рисовая молочная с маслом сливочным	150	200	4,4/5,9	3,9/5,2	23,0/30,7	146,2/195,0
2	Батон обогщ.(валетек-8) с маслом сливочным	20/5	30/7	3,6/4,9	2,1/2,9	10,5/14	78/104,0
3	Какао с молоком	150	200	2,9/3,9	2,6/3,5	17,2/22,9	101,2/135
	Итого за завтрак	325	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	Салат из отварной свеклы с изюмом и раст.маслом	30	60	0,38\0,7	2,4/4,9	6,1/12,2	47,0/94,0
2	Суп картофельный с рыбой	150	180	5,4/6,5	3,0/3,7	9,7/11,6	89,2/107,1
3	Макаронные изделия отварные	100	130	3,5/4,6	2,5/3,2	21,6/28,0	125,3/162,9
4	Печень по строгановски	50	80	6,2/10,0	6,5/10,5	1,26/2,0	90,0/144,0
5	Компот из сухофруктов (сад)		180	0,44	0,02	16,4	64,8
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
8	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	525	667				
15.25.-15.35	Полдник						
1	Горошек зеленый	35	35	1,5/1,5	1,9/1,9	3,2/3,2	36,0/36,0
2	Омлет запеченный	100	100	9,8/9,8	13,2/13,2	1,7/1,7	104,8/104,8
3	Чай	150	200	0,06/0,06	0,01/0,01	6,7/6,7	27,0/27,0
	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	300	355				

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

Рекомендуемый ужин: вареники ленивые, кефир. 21.00 фрукт.

