



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

День: **Понедельник**

Неделя: **первая 1 день**

| №                   | Прием пищи,<br>наименование блюда               | Масса порции |            | БЖУ          |             |                 | к/кал       |
|---------------------|---|--------------|------------|--------------|-------------|-----------------|-------------|
|                     |   | ясли         | Сад        | белки<br>я/с | жиры<br>я/с | углеводы<br>я/с |             |
| <b>8.00-8.25</b>    | <b>Завтрак</b>                                  |              |            |              |             |                 |             |
| 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   |
|                     | <b>Итого за завтрак</b>                         | <b>325</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                   | 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  |
|                     | <b>Итого за обед</b>                            | <b>525</b>   | <b>667</b> |              |             |                 |             |
| <b>15.25.-15.35</b> | <b>Полдник</b>                                  |              |            |              |             |                 |             |
| 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  |
|                     | <b>Итого за полдник</b>                         | <b>300</b>   | <b>355</b> |              |             |                 |             |

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

Рекомендуемый ужин: вареники ленивые, кефир. 21.00 фрукт.

