



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	14,45/18,06	11,1/13,87	18,76/23,45	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 мсливочном	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	2,9/3,9	2,6/3,5	17,2/22,9	101,2/135
	Итого за завтрак	345	437				
10.00	2 Завтрак						
	Фрукт (яблоко)	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	Салат из отварной свеклы с раст маслом	30	60	0,41/0,8	2,48/5,0	2,04/4,1	32,0/64,0
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
5	Соус молочный с овощами	20	30				
6	Кисель витаминизированный (сад)		180	1	0	/21,7	87,14
7	Компот из шиповника (ясли)	150		17	0,7	12,51	53,35
8	Хлеб дарницкий обогощен.(валетек-8)	30	37	2,04/2,51	0,27/0,33	14/17,2	67,8/83,6
	Итого за обед	510	637				
15.05.-15.50	Полдник						
1	Пирожки печенные из др теста с повидлом	70	80	17,6/22,0	14,5/18,1	16,4/20,5	268,8/336,0
3	Молоко кипяченое	150	200	0,17/0,44	0,02/0,07	12,54/16,4	53,35/64,8
	Итого за полдник	260	320				

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

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ УЖИН : рагу из овощей , печенье ,чай . фрукт. 21.00- кисломолочный напиток