



Утверждаю:
заведующий МАДОУ № 33
Захарова О.Ю

Ежедневное меню

День: Среда

Неделя: первая 3 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	Каша пшеница молочная с маслом сливочным	150	200	2,6/3,1	3,1/3,7	10,6/12,7	81/97,2
2	Батон обогощ.(валитек-8) с повидлом	20/10	30/10	4/4,9	5/6,2	11,6/14,2	108,8/133
3	Чай	180	200	2,7/3	2,59/3,0	12/13,4	80,1/89
4							
	Итого за завтрак	375	455				
10.00	2 Завтрак						
	Фрукт (яблоко)	90	90	0,36/0,36	0,36/0,36	8,82/8,82	42,3/42,3
	Итого за 2 завтрак						
11.45-12.45	Обед						
1	Икра кабачковая	30	35	0,2/0,4	2,9/5,9	0,68/1,4	30/60
2	Суп из овощей со сметаной	150	180	1,1/1,3	3,9/4,7	6,2/7,4	65,2/78
3	Картофельное пюре	100	130	2,0/2,6	2,8/3,6	13,7/17,8	90,0/117,0
4	Гуляш из мяса кур	70	80	12,55/14,3	10,23/11,7	10,37/11,9	184,6/211
5	Компот из яблок и изюма витаминизированный	150	180	0,21/0,25	0,01/0,001	13,8/16,6	53,2/63,9
6	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	540	657				
15.25.-15.35	Полдник						
1	Расстегай печенный из др теста с минтаем	70	80	10,3/11,8	2,9/3,4	2,2/2,6	77,8/89
2	Чай с лимоном	150	200	0,06/0,08	0,01/0,01	6,7/9,2	27/36
	Итого за полдник	220	280				

«С»-витаминизация 3 блюда: «С», сад – 25 мг, ясли- 15 мг

Рекомендуемый ужин: овощная запеканка, бутерброд с сыром и яйцом , кисель фруктовый.