



Утверждаю:
 заведующий МАДОУ № 33
 Захарова О.Ю

День: Пятница

Неделя: первая 5 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 геркулесовая 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.(валитек-8) с маслом сливочным и сыром	20/5/10	30/7/10	1,7/2,5	7,8/8	11,5/17,1	124,7/154
3	Какао с молоком	150	200	2,9/3,9	2,6/3,5	17,2/22,9	101,2/135
	Итого за завтрак	330	447				
10.00	2 Завтрак						
	Напиток лимонный	200	200	1/1	0/0	23,0/23,0	92,0/92,0
	Итого за 2 завтрак						
11.45-12.45	Обед						
1	Горошек зеленый с яйцом	30	30	0,41/0,8	0,8/0,9	2,04/4,1	12,0/16,0
2	Суп овощной с мясными фрикадельками и сметаной	150	180	1,3/1,57	3,28/3,93	8,75/10,51	69,7/83,7
3	Тефтели рыбные с рисом в соусе	120	130	8,9/11,9	9,4/12,5	2,8/3,7	132/176
4	Компот из сухофруктов (сад)		180	6,9	6,9	16,0	62,4
5	Компот шиповника (ясли)	150		0,17	0,07	12,51	53,35
6	Хлеб дарницкий обогщ. (валитек-8)	30	37	2,04/2,5	0,27/0,33	14/17,2	63,8/83,6
7	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	495	577				
15.25.-15.35	Полдник						
1	Сдоба обыкновенная	60	70	15,97/19,9 6	13,69/17,1 2	21,14/26,4 2	272,4/340,5
	Чай	150	200	0,03/0,04	0,01/0,01	6,82/9,0	26,2/35,0
	Итого за полдник	210	270				

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

Рекомендуемый ужин : омлет запеченный, печенье, компот из кураги. 21.00-Киломолочный продукт