



Утверждаю:
заведующий МАДОУ № 33
Захарова О.Ю

Ежедневное меню

День: Среда

Неделя: **вторая 8 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 | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 200 | 4,18/5,5 | 4,5/6,1 | 14,7/19,7 | 117,0/156,0 |
| 2 | Батон обогощ.(валитек-8) с яйцом | 20/20 | 30/20 | 4/4,9 | 5/6,2 | 11,6/14,2 | 108,8/133 |
| 3 | Чай с молоком | 180 | 200 | 1,0/1,4 | 1,0/1,42 | 8,4/11,2 | 45,7/61 |
| | Итого за завтрак | 375 | 455 | | | | |
| 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 растительным маслом | 30 | 60 | 0,41/0,8 | 2,48/5,0 | 2,04/4,1 | 32,0/64,0 |
| 2 | Щи из свежей капусты со сметаной | 150 | 180 | 1,2/1,4 | 1,9/2,3 | 4,9/5,9 | 42,0/50,4 |
| 3 | Плов из отварного мяса курицы | 180 | 200 | 17,22/19,1 4 | 15,7/17,4 | 29,6/32,9 | 331,2/368,0 |
| 4 | Кисель витаминизированный | 150 | 180 | 17/1 | 0/0 | 12,51/21,7 | 51,53/87,14 |
| 5 | Хлеб пшеничный обогощ.(валитек-8) | 15 | 20 | 0,6/0,8 | 0,16/0,22 | 4,1/5,5 | 20,5/27,30 |
| 6 | Хлеб дарницкий обогощен.(валитек-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 | Венская сдоба | 70 | 80 | 3,6/4,2 | 2,9/3,4 | 23,3/32,3 | 183/213,5 |
| 2 | Чай с лимоном | 150 | 200 | 0,03/0,04 | 0,01/0,01 | 6,8/9,0 | 26,2/35,0 |
| 3 | | | | | | | |
| | Итого за полдник | 220 | 280 | | | | |

«С»-витаминизация 3 блюда: ясли – 0,010 мг, сад– 25 мг

Рекомендуемый ужин: Сырники, молоко сгущенное , компот из шиповника , 21.00-Кисломолочный напиток.