



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

День: **Понедельник**
Неделя: **первая 1 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	Макаронные изделия отварные	150	180	3,5/4,6	2,5/3,2	21,6/28,0	125,3/162,9
2	Батон обогщ.(валетек-8) с повидлом	20/10	30/10	3,6/4,9	2,1/2,9	10,5/14	78/104,0
3	Чай	150	200	2,9/3,9	2,6/3,5	17,2/22,9	101,2/135
4	Конфета	10	10				
	Итого за завтрак	340	430				
10.00	2 Завтрак						
	Лимонный напиток	150	150	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						
2	Суп картофельный с крупой и сметаной	150	180	5,4/6,5	3,0/3,7	9,7/11,6	89,2/107,1
3	Каша гречневая рассыпчатая	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	0,39/0,59	1,16/1,75	1,32/1,98	17,3/25,95
6	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	60	80	9/12,1	9,59/12,8	4,5/6	141/188,0
7	Компот из сухофруктов (150	180	017/0,44	0,01/0,02	12,51/16,4	53,35/64,8
7	Хлеб дарницкий обогщ (валитек -8)	30	37	2,04/2,5	0,27/0,33	14/17,2	63,8/83,6
	Итого за обед	525	667				
15.25.-15.35	Полдник						
1	Горошек зеленый	30	30	1,5/1,5	1,9/1,9	3,2/3,2	36,0/36,0
2	Омлет запеченный	80	80	9,8/9,8	13,2/13,2	1,7/1,7	104,8/104,8
3	Чай с молоком	180	200	1,0/1,4	1,0/1,42	8,4/11,2	45,7/61
4	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 полдник	305	330				

«С»-витаминизация 3 блюда.

Рекомендуемый ужин: вареники ленивые, кефир. 21.00 фрукт.