



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 я/с	жиры я/с	углеводы я/с	
<b>8.00-8.25</b>	<b>Завтрак</b>						
1	Каша пшеничная я молочная с маслом сливочным	150	200	4,7/6,3	5,5/7,4	20,4/27,2	151,5/202,0
3	Батон обогощ.(валитек-8) с маслом сливочным	20/5	30/7	3,8/5	5,1/6,6	10,9/14,1	106,5/137,0
4	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,7/3	2,9/3	12/13,4	80,1/89,0
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>325</b>	<b>437</b>				
<b>10.00</b>	<b>2 Завтрак</b>						
	Яблоко	100	100	0,36/0,36	0,36/0,36	8,82/8,82	42,3/42,3
	<b>Итого за 2 завтрак</b>						
<b>11.45-12.45</b>	<b>Обед</b>						
1	Икра кабачковая	30	35	0,4/0,8	0,8/0,9	2,04/4,1	12,0/16,0
2	Борщ со сметаной	150	180	3,8/5,1	9,2/12,3	10,3/13,7	141,0/188,0
3	Суфле из печени	60	80	11,0/11,95	3,8/4,21	10,36/11,2	120,9/131,0
4	Соус молочный с овощами	20	30				
5	Картофельное пюре	100	130	2,0/2,6	2,8/3,6	13,7/17,8	90,0/117,0
6	Кисель (сад)		180	0,2	0,01	13,8	53,2
7	Напиток 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
	<b>Итого за обед</b>	<b>550</b>	<b>677</b>				
<b>15.05.- 15.50</b>	<b>Полдник</b>						
1	Пудинг из творога с морковью	90	100	3,7/4,3	4,22/4,9	20/23,4	133/155,2
3	Соус фруктовый	20	20	1,2/1,2	2,35/2,35	7,4/7,4	54,8/54,8
2	Чай с лимоном	150	200	0,06/0,08	0,01/0,01	6,75/9,23	27/36,0
	<b>Итого за полдник</b>	<b>215</b>	<b>270</b>				

**«С»-  
 витаминизация  
 3 блюда:  
 ясли –  
 естественный  
 витамин «С»,  
 сад – 25 мг**  
 Рекомендуемый  
 ужин: капуста  
 тушеная , яйцо  
 ,батон, чай ,фрукт.