



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	
<b>8.00-8.25</b>	<b>Завтрак</b>						
1	Суп молочный с крупой	150	200	2,6/3,1	3,1/3,7	10,6/12,7	81/97,2
2	Батон обогощ.(валитек-8) с маслом сливочным и яйцом	20/5/20	30/7/20	4/4,9	5/6,2	11,6/14,2	108,8/133
3	Чай с молоком	180	200	2,7/3	2,59/3,0	12/13,4	80,1/89
4							
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>375</b>	<b>457</b>				
<b>10.00</b>	<b>2 Завтрак</b>						
	н-к Витошка(сад),сок фрукт (ясли)	200	200	1/1	0/0	23,0/23,0	92,0/92,0
	<b>Итого за 2 завтрак</b>						
<b>11.45-12.45</b>	<b>Обед</b>						
1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	30	0,41/0,41	2,48/2,48	2,04/2,04	32,0/32
2	Суп из овощей со сметаной	150	180	1,1/1,3	3,9/4,7	6,2/7,4	65,2/78
3	Лашшевик с отварным мясом курицы	150	180	13,83/18,4	10,5/12,1	0,76/0,1	264,0/280,0
6	Компот лимонный (ясли)	150		0,17	0,07	12,51	53,35
7	Компот из яблок и изюма витаминизированный		180	0,25	0,001	16,6	63,9
8	Хлеб дарницкий обогощен.(валитек-8)	30	37	2,04/2,51	0,27/0,33	14/17,2	67,8/83,6
	<b>Итого за обед</b>	<b>510</b>	<b>637</b>				
<b>15.25.-15.35</b>	<b>Полдник</b>						
1	Расстегай печенный из др теста с минтаем	70	80	3,6/4,2	2,9/3,4	23,3/32,3	183/213,5
2	Чай	150	270	0,06/0,08	0,01/0,01	6,7/9,2	27/36
	<b>Итого за полдник</b>	<b>210</b>	<b>250</b>				

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

Рекомендуемый ужин: вареники ленивые, кефир. 21.00 фрукт.