



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 маслом сливочным	20/10	30/10	4/4,9	5/6,2	11,6/14,2	108,8/133
3	Чай	180	200	1,0/1,4	1,0/1,42	8,4/11,2	45,7/61
	Итого за завтрак	360	440				
10.00	2 Завтрак						
	Компот из шиповника	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 говядины	180	200	17,22/19,1 4	15,7/17,4	29,6/32,9	331,2/368,0
4	Компот из свежих фруктов(витамин) сад		180	1	0	21,7	87,14
5	Компот лимонный ясли	150		0,21	0,01	13,8	53,2
6	Хлеб дарницкий обогощен.(валитек-8)	30	37	2,04/2,51	0,27/0,33	14/17,2	67,8/83,6
7	Хлеб пшеничный обогощ.(валитек-8)	15	20	0,6/0,8	0,16/0,22	4,1/5,5	20,5/27,30
	Итого за обед	540	657				
15.25.-15.35	Полдник						
1	Пирожки печеные из др теста с яблоками	60	70	3,6/4,2	2,9/3,4	23,3/32,3	183/213,5
2	Чай с молоком	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 , чай с лимоном, 21.00-Кисломолочный напиток.