



Утверждаю: заведующий МАДОУ № 33  
Захарова О.Ю

## Ежедневное меню

День: Пятница

Неделя: вторая 10 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 ассорти(рис + греча) молочная с маслом сливочным	150	200	3,8/5,1	4,4/5,8	18,5/24,6	129,0/172,0
3	Батон обогщ.(валетек-8) с сыром	20/10	30/10	3,6/4,9	2,1/2,9	10,5/14	78,0/104,0
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>330</b>	<b>440</b>				
<b>10.00</b>	<b>2 Завтрак</b>						
	Фрукт(яблоко)	100	100	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	Горошек зеленый	30	30	1,5/1,5	1,9/1,9	3,2/3,2	36,0/36,0
2	Суп картофельный с бобовыми	150	180	3,19/3,8	3,0/3,6	11,8/14,2	88,5/106,2
3	Мясо говядины тушеное с овощами	150	180	11,7/14,1	11,7/14,0	14,8/17,8	213,7/256,5
4	Кисель витаминизированный (сад)		180	1	0	21,7	/87,14
	Компот лимонный (ясли)	150		0,17	0,07	12,51	53,35
5	Хлеб дарницкий обогщен.(валетек-8)	30	37	2,04/2,51	0,27/0,33	14/17,2	67,8/83,6
8	Хлеб пшеничный обогщ.(валитек-8)	15	20	0,6/0,8	0,16/0,22	4,1/5,5	20,5/27,30
	<b>Итого за обед</b>	<b>525</b>	<b>627</b>				
<b>15.05.- 15.50</b>	<b>Полдник</b>						
1	Пирожок печеный из др. теста с капустой и яйцом	60	70	3,6/4,2	2,9/3,4	23,3/32,3	183/213,5
2	Чай	150	200	4,35/5,8	4,4/5,9	6,7/9,0	83,2/111,0
	<b>Итого за полдник</b>	<b>210</b>	<b>270</b>				

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

Рекомендуемый ужин: тефтели рыбные с соусом, хлеб, фрукт.