



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

День: **Понедельник**

Неделя: **первая 1 день**

| №                   | Прием пищи,<br>наименование блюда          | Масса порции |            | БЖУ          |             |                 | к/кал       |
|---------------------|--|--------------|------------|--------------|-------------|-----------------|-------------|
|                     |  | ясли         | Сад        | белки<br>я/с | жиры<br>я/с | углеводы<br>я/с |             |
| <b>8.00-8.25</b>    | <b>Завтрак</b>                             |              |            |              |             |                 |             |
| 1                   | Каша рисовая я молочная с маслом сливочным | 150          | 200        | 4,7/6,3      | 5,5/7,4     | 20,4/27,2       | 151,5/202,0 |
| 2                   | Батон обогщ.(валетек-8) с маслом сливочным | 20/10        | 30/10      | 3,6/4,9      | 2,1/2,9     | 10,5/14         | 78/104,0    |
| 3                   | Какая с молоком                            | 150          | 200        | 2,9/3,9      | 2,6/3,5     | 17,2/22,9       | 101,2/135   |
|                     | <b>Итого за завтрак</b>                    | <b>330</b>   | <b>440</b> |              |             |                 |             |
| <b>10.00</b>        | <b>2 Завтрак</b>                           |              |            |              |             |                 |             |
|                     | Лимонный напиток                           | 150          | 150        | 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                   | Суп картофельный с крупой и сметаной       | 150          | 180        | 5,4/6,5      | 3,0/3,7     | 9,7/11,6        | 89,2/107,1  |
| 2                   | Макаронные изделия отварные                | 100          | 130        | 5,73/7,46    | 4,5/5,92    | 25,2/32,7       | 166,6/216,6 |
| 3                   | Фрикадельки из мяса говядины припущенные   | 60           | 80         | 9/12,1       | 9,59/12,8   | 4,5/6           | 141/188,0   |
| 4                   | Компот из сухофруктов (сад)                |              | 180        | 0,44         | 0,02        | 16,4            | /64,8       |
| 5                   | Напиток из шиповника (ясли)                | 150          |            | 17           | 0,7         | 12,51           | 53,35       |
| 6                   | Хлеб дарницкий обогщ (валитек -8)          | 30           | 37         | 2,04/2,5     | 0,27/0,33   | 14/17,2         | 63,8/83,6   |
| 7                   | 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>505</b>   | <b>627</b> |              |             |                 |             |
| <b>15.25.-15.35</b> | <b>Полдник</b>                             |              |            |              |             |                 |             |
| 1                   | Горошек зеленый                            | 50           | 50         | 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  | 150          | 200        | 1,0/1,4      | 1,0/1,42    | 8,4/11,2        | 45,7/61     |
|                     | <b>Итого за полдник</b>                    | <b>280</b>   | <b>330</b> |              |             |                 |             |

**«С»-витаминизация 3 блюда.**

Рекомендуемый ужин: вареники ленивые, молоко сгущенное, кефир. 21.00 фрукт.