



Утверждаю:
заведующий МАДОУ № 33
Захарова О.Ю

Ежедневное меню

День: **Понедельник**

Неделя: **первая 1 день**

| № | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | | БЖУ | | | к/кал |
|---------------------|---|--------------|------------|--------------|-------------|-----------------|-------------|
| | | ясли | Сад | белки я/с | жиры я/с | углеводы я/с | |
| 8.00-8.25 | Завтрак | | | | | | |
| 1 | Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 180 | 200 | 4,5/4,5 | 4,4/4,4 | 31,7/31,7 | 216,0/216,0 |
| 2 | Батон обогощ.(валитек-8) с маслом сливочным и сыром | 20/5/10 | 30/7/10 | 4/4,9 | 5/6,2 | 11,6/14,2 | 108,8/133 |
| 3 | Какао с молоком | 150 | 200 | 1/1,4 | 1/1,4 | 8,4/11,2 | 45,7/61,0 |
| | Итого за завтрак | 365 | 447 | | | | |
| 10.00 | 2 Завтрак | | | | | | |
| | Напиток лимонный | 150 | 150 | 1/1 | 0/0 | 23,0/23,0 | 92,0/92,0 |
| | Итого за 2 завтрак | | | | | | |
| 11.45-12.45 | Обед | | | | | | |
| 2 | Свекольник со сметаной | 150 | 180 | 0,99/1,2 | 1,6/1,92 | 6,71/8 | 45,7/54,9 |
| 3 | Макаронные изделия отварные | 100 | 130 | 3,5/4,6 | 2,5/3,2 | 21,6/28,0 | 125,3/162,9 |
| 4 | Фрикадельки из мяса говядины припущенные | 60 | 80 | 9/12,1 | 9,59/12,8 | 4,5/6 | 141/188,0 |
| 5 | Компот из сухофруктов | 150 | 150 | 1/1 | 0/0 | 23,0/23,0 | 92,0/92,0 |
| 6 | Хлеб пшеничный обогощ.(валитек-8) | 15 | 20 | 0,6/0,8 | 0,16/0,22 | 4,1/5,5 | 20,5/27,30 |
| 7 | Хлеб дарницкий обогощ (валитек-8) | 30 | 37 | 2,04/2,5 | 0,27/0,33 | 14/17,2 | 63,8/83,6 |
| | Итого за обед | 555 | 647 | | | | |
| 15.25.-15.35 | Полдник | | | | | | |
| 1 | Горошек зеленый | 30 | 30 | 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 | 0,06/0,06 | 0,01/0,01 | 6,7/6,7 | 27,0/27,0 |
| | Итого за полдник | 260 | 310 | | | | |

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

Рекомендуемый ужин: капуста тушеная , сосиски детские , чай, фрукт. 21.00 - кефир

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 10485556620218183357344113440560018432977890880

Владелец Захарова Ольга Юрьевна

Действителен с 08.05.2024 по 08.05.2025